

## GRUPO MACROBIÓTICO DE BILBAO

### TALLER DE PICKLES

### Alimentos Fermentados

### CURSO TEORICO PRÁCTICO

### Introducción y beneficios de los pickles en nuestra alimentación

Los pickles o encurtidos son verduras fermentadas de efecto desintoxicante y de alto valor nutritivo. Favorecen la digestión, siempre que se mastiquen bien, el funcionamiento de la vesícula biliar, y son beneficiosas para las afecciones del hígado.

#### Impartido por: Ana Beltrán.

Profesora de la escuela de cocina energética Montse Bradford. Técnico superior en dietética y nutrición aplicada, Consultora en Nutrición ecológica y profesora de cocina vegetariana y energética.

#### Taller:

- Historia de los alimentos fermentados.
- Principales alimentos fermentados.
- Cualidades medicinales de los pickles.
- Variedades e importancia.
- Beneficios para nuestra salud de los alimentos fermentados.
- Elaboración de pickles caseros (Taer botes de cristal medianos con tapa).

#### Fecha y Lugar

**22 de abril (domingo) de 2012**

**Hika Ateneo, Muelle Ibeni, 1**

(a orillas de la ría, entre la estación de Atxuri y el puente de San Antón)

**Precio** 20 € (descuentos a parados y paradas, socias y socios del Hika Ateneo)

**Horario:** 10:00 a 13:00 h.

**Inscripción:** Ingresar el importe antes del 19 de abril en la cuenta 3035010571105.105114.8 (Caja Laboral).

Después de hacer el ingreso avisar a estos teléfonos;  
670 469 473 • 645 729 097 (tardes) • 944 10 10 71

**Correo electrónico:** makrobiotikabilbao@gmail.com

Organizan:

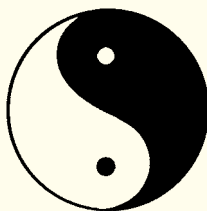
**Bilboko Talde  
Makrobiotikoa**

**hikaateneo**

Colabora:

**B**  
**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO  
Osasun eta Kontsumo Saila  
Área de Salud y Consumo

# BILBOKO MAKROBIOTIKO ELKARTEA



## GRUPO MACROBIÓTICO DE BILBAO

### PICKLES TAILERREA

(Elikagai fermentatuak)

### KURTSO TEORIKO-PRAKTIKOA

Sarrera eta pickleen onurak gure elikaduran

Pickleak edo enkurtidoak, eragin desintoxikagarri eta balore nutritibo handiko barazkaiak dira. Ondo murtzikatzen direnean onak dira digestiorako, behazunerako eta gibelerako.

**Emailea:** Ana Beltrán.

Montse Bradfordaren sukalde energetiko eskola irakaslea da Dietetikaren eta Nutricio aplikatuaren goiko teknikaria da. Nutrizio ekologika konsultorearen gain irakazten du sukaldaritza ekologikoa eta energetikoa.

#### Tailerra:

- Elikagai fermentatuen historia.
- Elikagai fermentatu nagusiak.
- Picklesen onurak.
- Aniztasuna eta garrantzia
- Gure osasunaren onurak pickleak hartzen ditugunean.
- Pickleak prestakuntza (horretarako ekar itzazu bote erdiak).

#### Data eta lekua

**2012.ko apirilaren 22an, igandea**  
**Hika Ateneo, Muelle Ibeni, 1**

**Prezioa** 20 € (langabetuek eta Hika Ateneoko bazkideek deskuntuak dituzte)

**Ordutegia:** 10 etatik 13 arte

**Inskripzioa:** apirilaren 19 baino lehen prezioa sartu hurrengo kantua:  
3035010571105.105114.8 (Caja Laboral).

Ingreso egin eta gero ahartu hurrengo telefonoetan:  
670 469 473 • 645 729 097 (arratsaldetan) • 944 10 10 71

**Posta elektronikoa:** [makrobiotikabilbao@gmail.com](mailto:makrobiotikabilbao@gmail.com)

Antolatzaileak:

**Bilboko Talde**  
**Makrobiotikoa**

**hikaateneo**

Laguntzailea:

**B**  
**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO  
Osasun eta Kontsumo Saila  
Área de Salud y Consumo