

Taller de cocina vegetariana en Kasbah Itran (sur de Marruecos)

Del 4 al 11 de Junio y del 16 al 23 de Septiembre de 2010



Recetario

Taller Cocina Vegetariana en Kasbah Itran



Sopa Minestrone
Brazo gitano de mijo
Ensalada Waldfor

Sopa de algas y verduras
Quínoa con apio, hinojo y especias
Bocaditos fritos de tofu marinado

Ensalada multicolor de legumbres
Guiso carbonero de cebada
Corazones de lechuga rellenos

Tabulé de bulgur
Rollitos de tortilla con patés
Ensalada de remolacha, manzana, avellana

Espaguetis siracusanos
Albóndiga de lenteja roja con salsa de yogur y cilantro

Sopa de naranja y zanahoria / Crema de calabaza con manzana y cardamomo
Shusis
Ensalada de algas

POSTRES:
Mouse de limón
Arroz con leche al agua de rosas
Crepes dulces
Turrón de semillas
Melocotones a la canela

COCINA MARROQUÍ

(Dentro de las actividades del taller, con visita a una familia o con los cocineros de la Kasbah)
Cuscus tradicional
Tagine de verduras
Sopa de verduras de las Kasbashes

¿QUÉ ES KASBAH ITRAN?

Kasbah Itran es un viaje que comenzó en el año 2000 cuando una familia berebere y dos amigos españoles decidimos asociarnos y poner en marcha juntos un pequeño alojamiento en lo que era una casa en ruinas a la orilla del río Mgoun, cerca del Kelaa Mgouna, en el sur de Marruecos.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER?

El taller de cocina vegetariana que se impartirá tiene como objetivos conocer la pirámide de los alimentos, cómo abastecer una despensa vegetariana, estilos de preparación en la cocina y los alimentos en las estaciones.

>**PRÁCTICAS.** Será eminentemente práctico y se impartirá a través de un sabroso recetario que nos enseña a conocer y usar cereales, legumbres, verduras, algas, semillas, germinados, proteínas vegetales..., en la cocina vegetariana aportándonos una idea práctica y sencilla de la misma. El taller se complementará con diversas actividades y visitas que nos descubrirán la vida y costumbres de los bereberes, habitantes milenarios de la zona.

>**ACTIVIDADES.** Visitaremos el bullicioso mercado de El Kelaa M'gouna para hacer la compra de los productos frescos que cocinaremos ese mismo día; participaremos en las labores agrícolas con las mujeres y hombres en las vegas de cultivo del río M'goun y haremos una introducción a la rica y tradicional gastronomía berebere visitando a una familia que nos enseñará la forma tradicional de elaboración del pan, el tagine y el cuscus.

Otras actividades programadas son la preparación y usos de la henna, visita a una cooperativa de aceite de argán y a una cooperativa de rosas, un producto muy arraigado en la zona y del que toma su nombre: el Valle de las Rosas.



COCIENDO EL PAN

Imparte el curso: SUSANA ÁLVAREZ ARANA



Autodidacta en los fogones, su afición acaba convirtiéndose en profesión.

Gran parte de su experiencia y formación se centra en la cocina vegetariana y en la alimentación cómo salud.

Desde 2003 forma parte de un proyecto llamado Masala que consiste en un espacio de venta de alimentos ecológicos y un comedor vegetariano en el que desa-

rolla las artes culinarias.

En dicho espacio se desarrolla continuamente una programación de cursos de formación relativos a la cocina vegetariana y la ecología en los que contribuye como formadora y alumna.

Desde 2008 compagina este trabajo con el de encargada de cocina en el centro de turismo rural La Casa Grande, en la provincia de Burgos.

DATOS PRÁCTICOS

> **CURSO PARA 8-12 PERSONAS**
Incluye: Alojamiento en habitaciones para 2 personas. Noche de riad en Marrakech (10/06 para el primer grupo y 16/09 para el segundo). Traslados de Marrakech a Kasbah Itran. Seguro de viaje. Actividades y desplazamientos programados. **COMIDAS:** Todas las comidas a excepción de las realizadas en los traslados desde/ hasta Marrakech. En Marrakech solo está incluido el desayuno. **NO INCLUYE:** Vuelo a Marrakech y bebidas.

> **REQUISITOS:**
• PASAPORTE EN REGLA con al

menos seis meses de vigencia antes de caducar.
• **DINERO:** La moneda marroquí es el Dirham (1 DH= 0,10 €).

> **VUELOS A MARRAKECH**
www.easyjet.com
www.atlas-blue.com
www.ryanair.com
Compañías de bajo coste; con la suficiente antelación puedes conseguir un billete por menos de 70 €

> **PRECIO POR PERSONA:**
595 €

> **CONDICIONES Y MODO DE REALIZAR LA RESERVA:**
1.-Consultar la disponibilidad



ARGÁN

(los grupos serán de un mínimo de 8 personas y un máximo de 12)

2.-Ingreso en cuenta bancaria de 200 € en concepto de reserva de plaza. Este dinero solo se devolverá en caso de no realizarse el viaje.
Entidad: Caixa de Catalunya

Nºcta: 2013-1573-64-0200186022 (a nombre de Kasbah Itran S.L.)

3.-Ingreso del resto del dinero 15 días antes del inicio del viaje.

Con el primer pago se debe enviar por correo electrónico (angel@kasbahitran.com) los siguientes datos necesarios para la tramitación del seguro: nombre y apellidos, número de carné de identidad y fecha de nacimiento.

+ **INFORMACIÓN. TALLER:**
susanamasala@gmail.com
Tel. 654695220. VIAJE:
angel@kasbahitran.com
www.kasbahitran.com