



# Taller gastronòmic els vegetals del mar en la nostra dieta. Una alternativa saludable i sostenible

Jornada tècnica  
Monells, dimecres 29 de març de 2023

## Presentació

Les algues marines són els vegetals més antics i també els més saludables. Tenen un perfil nutricional superior a altres vegetals. Són reconegudes en molts països asiàtics com a ingredient principal per a l'elaboració de plats de la dieta diària. Tenen nutrients essencials per l'organisme com ara les vitamines A, B, C, D, E i K.

El taller consisteix en presentar estratègies per introduir les algues en la dieta mediterrània sense que resultin ofensives pel nostre paladar. En altres paraules, es pretén introduir les algues marines a la nostra dieta sense perdre l'essència de la nostra cultura culinària.

## Lloc de realització

Escola Agrària i Alimentària de l'Empordà  
Finca Camps i Armet  
17121 Monells

## Inscripcions

A través de RuralCat: [Inscripcions](#)

Per a més informació:  
Escola Agrària i Alimentària de l'Empordà  
Sr. Narcís Feliu Alsina  
A/e: [narcisfeliu@gencat.cat](mailto:narcisfeliu@gencat.cat)

## Programa

- |         |  |
|---------|--|
| 10.00 h | <b>Presentació de les algues que es cultiven i es comercialitzen a Espanya. La seva conservació i presència en el mercat</b> |
| 10.30 h | <b>Presentació de les verdures de la costa (cultiu de plantes en el litoral galleg)</b>                                      |
| 11.00 h | <b>Presentació de les algues deshidratades i els beneficis que representen en la nostra dieta</b>                            |
| 11.30 h | <b>Taller gastronòmic. Elaboració de receptes senzilles i degustació dels plats elaborats</b>                                |
| 14.00 h | <b>Cloenda de la jornada</b>   |

Tota la jornada anirà a càrrec del Sr. Alfonso Tomassoni. Chef executiu de Garcimar S.L. i assessor gastronòmic.

## Organització

