

Los alumnos el "Taller de Cuina" aprenden las propiedades de la dieta macrobiótica

Los alumnos del "Taller de Cuina", organizado por la concejalía de la Igualdad de Xàbia y que imparten las amas de casa en la Mesquida de les Pedres, han dedicado la sesión de esta semana a la cocina macrobiótica. Una de las participantes fue la encargada de explicar a los demás miembros las características, propiedades y los múltiples beneficios de este tipo de alimentación, que más que una dieta, se trata de toda una filosofía de vida que tiene su origen en la cultura oriental.



En estas sesiones culinarias se elaboran principalmente recetas tradicionales de Xàbia aunque igualmente, "la multiculturalidad de sus más de 30 participantes hace que este taller se enriquezca también de gastronomías muy diversas", según ha explicado la edil responsable, Quica Gil. Y es que esta iniciativa se ha convertido, a lo largo de los tres años que lleva funcionando, en una sabrosa y enriquecedora experiencia culinaria que fomenta, además de la cocina de nuestra tierra, "valores tan importantes como la integración y la interculturalidad", ha subrayado Gil, haciendo referencia a la gran diversidad de personas que participan, entre las que se encuentran jóvenes, mujeres, hombres y ciudadanos de distintas nacionalidades.

En esta última sesión, además de conocer la riqueza de la dieta macrobiótica, los alumnos han aprendido a elaborar platos típicos de esta cocina como la sopa de miso, tempura de cebolla, guiso de verduras y algas, hamburguesas de mijo y como postre cocinaron zanahorias y manzanas horneadas con miel.

En la próxima cita, elaborarán la tradicional "mona de Pasqua", aprovechando la proximidad de Semana Santa.