

## Curso de Cocina Consciente en La Minga - Casa Gestante

Sábado 15 y Domingo 16 de Marzo de 2014.

*"Que la comida sea tu alimento  
y el alimento tu medicina."  
Hipócrates*



Este taller práctico une tres elementos que hacen sinergia. El talento de Gelen Campos, la hermosa cocina de La Minga y la huerta con sus 54 productos orgánicos.

Nuestro objetivo en estos dos días de taller es poder encontrar la esencia de una sana alimentación a través del contacto directo con la Tierra como un ser vivo. Poder transmitir el sentir de la Naturaleza y los beneficios que nos da en la mesa con los alimentos.

Trabajaremos medio tiempo en la huerta conociendo los procesos naturales y luego el otro medio tiempo transformando los alimentos.

El taller incluye:

- Cosecha de materias primas cultivadas y silvestres
- Elaboración de salsas con los 4 elementos de la tierra
- Preparación de alimentos ancestrales quinua, guatila, yacón, balú
- Preparación de pan con cereales
- Fabricación de Yogurt natural.
- Elaboración de vinagretas naturales.
- Elaboración de mermeladas.
- Elaboración y montaje de un plato gourmet

Cada participante se llevará su frasco de salsa y mermelada, su garrafa de yogurt y su pan de cereales.

Inversión: \$250.000.

Incluye materiales, hospedaje y comidas.

Descuento del 20% por inscripciones antes del 2 de Marzo del 2014.

Cupo limitado 10 personas.

Más información con Gelsen Campos 314 492 0480 – 318 773 6154

Inscripciones: [laminga2013@gmail.com](mailto:laminga2013@gmail.com)

Consignar en cualquier oficina del Grupo Aval (Banco de Bogotá, Popular, Occidente y AV Villas) Cuenta de Ahorros del Banco Popular - 230 340 104 52-0 - Gelsen Campos.

Avisar consignación a [laminga2013@gmail.com](mailto:laminga2013@gmail.com)

Instrucciones de llegada - [minga.yocreocolombia.com](http://minga.yocreocolombia.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/La-Minga-Casa-Gestante/618335781534139>

QUE TRAER AL TALLER:

- Ropa y zapatos cómodos para trabajar en la huerta.
- Gorra para el sol.
- Bloqueador solar.
- Muchas ganas de pasar un fin de semana de conexión con nuestra tierra.