



petit Xef és un estudi Pedagògic Gastronòmic que neix en el sector de l'educació no formal com a especialistes en el desenvolupament e implantació d'hàbits alimentaris i habilitats culinàries en infants i joves.

Els nostres **OBJECTIUS** són :

- Informar, conscienciar i sensibilitzar als infants i joves en matèria de bons hàbits alimentaris.
- Despertar la curiositat d' infants i joves envers els aliments.
- Establir una base cultural gastronòmica.
- Donar a conèixer les tasques i l'ofici de cuiner.



Els nostres **SERVEIS** van **DIRIGITS** a:

- Escoles i AMPA.
- Mercats de queviures.
- Fires i Jornades de Gastronomia.
- Biblioteques.
- Centres Comercials i d'Oci.

En l'actualitat el nostre **VENTALL D'ACTIVITATS** és:

- Cuina Catalana com a eix Integrador. Prevenció de l'Obesitat i Xerrades de Nutrició.
- Cuina de Supervivència per a Joves. Còctels sense Alcohol.
- Monogràfics Pedagògic Gastronòmics, Monogràfics de cuina Pares i Fills.
- Conèixer els Mercats de queviures, Fires i Jornades Gastronòmiques.
- Activitats de butxaca: l'Aventura dels Sentits a l'hora de menjar, Els Colors a la Cuina.
- Cuina Festiva per a Biblioteques i Ampa, Jocs Gegants Lúdic Gastronòmics.

"TALLERS DE CUINA CATALANA COM A EIX INTEGRADOR"



LA CUINA COM A LLENGUATGE UNIVERSAL.



"DONAR A CONÈIXER LA CULTURA GASTRONÒMICA CATALANA A ELS INFANTS NOUINGUTS QUE INTEGREN LA NOSTRE SOCIETAT".

També realitzem tallers de **CUINA DEL MÓN** per tal de teixir entre tots una cultura més rica a través de la cuina.



Alguns exemples de **CUINA CATALANA**

- COCA DE RECAPTE
- CARQUINYOLIS
- ESQUEIXADA DE BACALLÀ

Alguns exemples de **CUINA DEL MÓN**

- GUACAMOLE
- KEBAB DURUM
- PIZZA I CALZONE



-DIRIGIT A: infants de 4 a 12 anys
-DURADA: 1 hora.

“PREVENCIÓ DE L’OBESITAT” I “XERRADES DE NUTRICIÓ”



Alguns exemples de **MONOGRÀFICS** :

- ESMORZEM BÉ
- BERENEM SALUDABLE
- COMBINACIÓ D’ESPORT I RECEPTES SALUDABLES
- MONOGRÀFICS DE CUINA SALUDABLE PARES I FILLS.



Alguns exemples de **XERRADES DE NUTRICIÓ**:

- MENGEM BÉ ELS NOSTRES FILLS?
- PREVENCIÓ DE L’OBESITAT INFANTIL.
- LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS.
- APRENDRE A INTERPRETAR LES ETIQUETES DELS PRODUCTES ALIMENTARIS.
- AIXÒ NO M’AGRADA...



-DIRIGIT A: Adults i infants de 4 a 12 anys
-DURADA: a concretar

"CUINA DE SUPERVIVÈNCIA PER A JOVES"

I

"CÒCTELS SENSE ALCOHOL"

**"DONAR A CONÈIXER RECEPTES
SALUDABLES I CREATIVES A TRAVÉS DE
TALLERS".**

**"INTRODUIR ALS JOVES A LES
TÈCNiques CULINÀRIES BÀSIQUES".**

**"MOSTRAR MANERES SANES DE
PASSAR-HO BÉ AMB ELS CÒCTELS SENSE
ALCOHOL"**



-DIRIGIT A: Joves de 12 a 16 anys
-DURADA: 1 hora. aprox.

“MONOGRÀFICS I TALLERS PEDAGÒGICS GASTRONÒMICS”



La filosofia que portem a terme amb els infants és tractar de forma senzilla els nous conceptes per tal que puguin descobrir el món gastronòmic.

Aprofitant la curiositat que tenen els infants podem aprofundir en nous coneixements.

En aquests tallers pedagògic gastronòmic els nens i nenes aprendran a preparar, treballar i manipular les matèries primeres específiques de cadascun dels monogràfics i receptes que oferim.



Alguns exemples de **MONOGRÀFICS** :

- LA CUINA DE TEMPORADA
- LA CUINA PER PRODUCTES
- LA CUINA POPULAR I FESTIVA
- LA CUINA SALUDABLE

Alguns exemples de **RECEPTES** :

- COOKIES DE 3 XOCOLATES
- CALZONE
- SUCS i BATUTS
- FRUITA AMB CEREALS



-DIRIGIT A: infants de 4 a 12 anys
-DURADA: a concretar



“CONÈIXER ELS MERCATS ELABORANT UNA RECEPTA”

L'objectiu de les **RUTES GUIADES PELS MERCATS DE QUEVIURES** és introduir a l'infant en l'entorn del mercat-plaça fent que conegui amb més profunditat els tipus de producte alimentari que s'hi troba.

A través de l'itinerari pel propi mercat i la “compra” dels productes necessaris per a l'elaboració d'una recepta en l'**ENTORN** del mercat, els nens **INTERACCIONEN** amb els paradistes i coneixen la distribució de les parades.

La sessió acaba amb l'elaboració d'una **RECEPTA** emprant ingredients quotidians i senzills propis de la nostre terra.

Ens podeu trobar al mercat de la Independència de Terrassa, el mercat de Mataró i Molins de Rei entre d'altres.



-DIRIGIT A: infants de 4 a 12 anys
-DURADA: 1 hora – 1 hora 30 min.

"FIRES I JORNADES GASTRONÒMIQUES"



Els tallers pedagògic gastronòmics que oferim són **PERSONALITZATS PER A CADA FIRA** segons la temàtica i producte propi de la terra que potenciem.

Per exemple :

- FIRES BOLETAIRES
- DEL MATÓ
- DE LA MEL, DEL CÓC
- DE LA TORRADA
- DE LA XOCOLATA
- DEL TORRÓ
- DE LES MADUIXES
- DE L'OLI
- DELS ESPÀRRECS
- DEL POP, ETC..

Ens podeu trobar per a tot **CATALUNYA**. Algunes de les **POBLACIONS ON HEM PARTICIPAT**:

Agramunt, L'Aldea, Barcelona, Barbera del Vallès, Caldes de Malavella, Caldes de Montbui, Cànoves i Samalús, Castelló d'Empúries, Colera, La Fatarella, Gavà, Hostalric, Maçanet de la selva, Molins de Rei, Molló, Monistrol de Montserrat, Mont-Roig del Camp, Reus, Sant Fruitós del Bages, Sant Guim de Freixenet, La Sènia, Tàrraga, Terrassa, Tortosa, Torredembarra, Tremp etc...



"PERSONALITZAT SEGONS LA TEMÀTICA DE CADA FIRA"



“L’AVENTURA DELS SENTITS -A L’HORA DE MENJAR-”

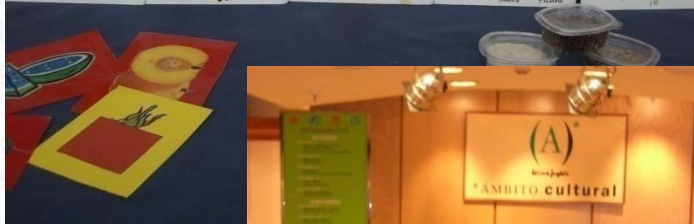
*Els infants sovint consideren el de menjar com un acte rutinari per tal de satisfer unes necessitats del cos. Un fet prou important que cal tenir molt present i donar-hi la importància que es mereix i sobre la qual nosaltres us proposem, **A TRAVÉS D’UNA HISTÒRIA INTERACTIVA, REDESCOBRIR EL FET DE MENJAR A TRAVÉS DELS CINC SENTITS.***



“UN EXPLORADOR I UN TOMÀQUET MOLT CURIÓS I GROS QUE PARLA PERÒ QUE NO TÉ CARA SÓN ELS PROTAGONISTES D’AQUESTA AVENTURA GASTRONÒMICA”
L’AVENTURA DELS SENTITS.



També ens podeu trobar a ‘El Corte Inglés’ (Barcelona, Sabadell i Tarragona) i a les Biblioteques municipals.



“ACTIVITAT RECOMANADA PEL DEPT. D’ENSENYAMENT PER A ESCOLES (HORARI LECTIU)”

-DIRIGIT A: infants de 4 a 8 anys
-DURADA: 1 hora



"ELS COLORS A LA CUINA"



Des de petits aprenem els colors que trobem a la vida quotidiana. També relacionem els colors amb els aliments i així comencem a familiaritzar-nos amb aquests.

*La nostra proposta es basa en que **MITJANÇANT UNA CANÇÓ** divertida i senzilla aprenem a relacionar els colors amb els vegetals que calen per **CONFECCIONAR UNA AMANIDA**, i tots junts acaben realitzant-la, despertant així la curiositat de l'infant envers aliments quotidians.*

Aquesta activitat permet als infants aprendre els colors, els números i les formes tot cantant,

"RELACIONAR ELS COLORS AMB ELS DIFERENTS ALIMENTS I CONÈIXER FORMES, TEXTURES I OLORS, DESPERTANT AIXÍ ELS CINC SENTITS"

"ACTIVITAT RECOMANADA PEL DEPT. D'ENSENYAMENT PER A PREESCOLAR I BRESSOL (HORARI LECTIU)"

-DIRIGIT A: infants de 2 a 3 anys
-DURADA: 45 minuts





“MONOGRÀFICS DE CUINA PARES I FILLS”

En aquests monogràfics de cuina els nens i nenes amb la **COL-LABORACIÓ DELS PARES** aprendran a preparar, treballar i manipular les matèries primeres específiques de cadascun dels monogràfics que us oferim.

Es començarà identificant els ingredients base, i el procés d'elaboració, i també aprendran a decorar i treballar amb els ingredients.



Alguns exemples de **MONOGRÀFICS**:

- CUINEM AMB VEGETALS
 - CUINEM UN POSTRE
 - CUINA DE NADAL
 - CUINA DE QUARESMA
 - CUINA DE TEMPORADA
 - EL CARNESTOLTES A LA CUINA
- etc...



**“ACTIVITAT RECOMANADA PER A
BIBLIOTEQUES , BRESSOL I AMPA
D'ESCOLES”**

- DIRIGIT A:** infants de 2 a 12 anys
- DURADA:** 1 hora

"CUINA FESTIVA PER A BIBLIOTEQUES I AMPA"



En motiu de **CELEBRAR LES FESTES POPULARS a BIBLIOTEQUES I ESCOLES A TRAVÉS DE LA AMPA** us presentem alguns dels exemples de cuina festiva per a celebrar .

- El Carnestoltes -**PIZZA DE MÀSCARA !**
- Nadal i Reis – **EL TRONC DEL TIÓ ! LA CORONA DELS 3 REIS !**
- Per tots Sants -**El dia de la llufa - LLUFA DE GALETA !**
- La diada de Catalunya, Sant Joan , Sant Jordi -**DRAC DE PA !**, etc..

DIRIGIT A: infants de 4 a 12 anys
DURADA: 1 hora





“JOCS GEGANTS LÚDICSS GASTRONÒMICS”

L'infant s'introdueix en el món de la gastronomia a través del **joc** **aprenent nous conceptes i hàbits de forma didàctica.**

CONJUNT DE 8 JOCS GEGANTS:
(Espai mínim recomanat : 90 m²)

- PASTEM
- TUTTI FRUITTI
- PUZLES GEGANTS D'ANIMALS
- PESQUEM
- LA GRANJA
- GIMCUINA PASSAREL·LA
- PAREM TAULA
- CUINETES



ACTIVITAT RECOMANADA PER A:

- Festes de final de curs
- Jornades gastronòmiques
- Festes populars
- Complement per a tallers gastronòmics
- etc...

-**DIRIGIT A:** infants de 4 a 12 anys
-**DURADA:** a concretar



Alguns dels nostres **CLIENTS**

- **REGIDORIA DE SALUT:**
 - AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL.
- **REGIDORIES D'ENSENYAMENT:**
 - AJUNTAMENT DE BARCELONA (INSTITUT D'EDUCACIÓ).
 - AJUNTAMENT DE SABADELL (CIUTAT ESCOLA).
 - AJUNTAMENT DE TERRASSA (PAME).
 - AJUNTAMENT DE STA. PERPÈTUA DE MOGUDA.
 - AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL.
 - CONSELL COMARCAL DE ALTA RIBAGORÇA.
 - AJUNTAMENT DE REUS.
- **REGIDORIES DE CULTURA:**
 - AJUNTAMENT DE BARCELONA.
 - AJUNTAMENT DE DELTA DE L'EBRE.
 - AJUNTAMENT DE LA BISBAL DE L'EMPORDÀ.
 - AJUNTAMENT DE MONTCADA I REIXAC.
 - AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA.
 - AJUNTAMENT DE SITGES.
 - AJUNTAMENT DE VACARISSES.
 - AJUNTAMENT DE VILADECAVALLS.
 - AJUNTAMENT DE PLA DEL PENEDÈS.
- **REGIDORIES DE TURISME:**
 - AJUNTAMENT D'AGRAMUNT.
 - AJUNTAMENT DE MOLLET DEL VALLÈS.
 - AJUNTAMENT DE MONISTROL DE MONTSERRAT.
 - AJUNTAMENT DE TORREDEMBARRA.
 - AJUNTAMENT DE CALDES DE MONTBUI.
 - AJUNTAMENT DE MALGRAT DE MAR.
- **REGIDORIES DE PROMOCIÓ ECONÒMICA:**
 - AJUNTAMENT DE TÀRREGA.
 - AJUNTAMENT DE MOLINS DE REI.
- **BIBLIOTEQUES MUNICIPALS:**
 - MOLLERUSSA.
 - SANT FRUITÓS DE BAGES.
 - TERRASSA.
 - SENTMENAT.
 - CALDES DE MONTBUI.
 - SANT QUIRZE DEL VALLÈS
 - SANTPEDOR
 - TORDERA
 - ABRERA
 - LA ROCA DEL VALLÈS
- **DIPUTACIÓ DE BARCELONA DEPT. EDUCACIÓ.**
 - PROJECTE OFICIS TRADICIONALS PROPIS DE CATALUNYA.
- **POBLE ESPANYOL DE MONTJUIC**
- **CORTE INGLES**
- **CENTRES COMERCIALS:**
 - PARC VALLÈS (TERRASSA)
 - PARC CENTRAL SEGLE XXI (TERRASSA).
- **ESCOLES DE:**
 - BARCELONA
 - MANRESA
 - MATADEPERA
 - SABADELL
 - TARRAGONA
 - TERRASSA
 - CASTELLBISBAL
 - STA. PERPETUA DE LA MOGUDA
- **GREMI D' HOSTELERIA DE BARCELONA.**
- **XUP-XUP FA LA CASSOLA.**
- **L'ESCOLA DE CUINA XUP-XUP.**
- **FIRES I JORNADES DE GASTRONOMIA:**
 - FIRA DEGUSTA. BCN.
 - FIRA DEL TORRÓ I LA XOCOLATA. AGRAMUNT
 - FIRA DE LA COCA I EL MATÓ. MONISTROL DE MONTSERRAT
 - FIRA DEL CÓC. TÀRREGA.
 - FIRA DEL CODONY. TREMP.
 - FESTA DE L'OLI. LA FATARELLA.
 - FIRA DE LA MEL. COLERA.
 - FIRA DE L'OU. SANT GUIM DE FREIXENET.
 - FIRA DEL PA, LA FARINA I EL BLAT. CASTELLÓ D'EMPÚRIES.
 - JORNADES GASTRONÒMIQUES D'ORDINO. ANDORRA.
 - FIRA DE L'ARRÒS. L'ALDEA – SANT FRUITÓS DE BAGES.
 - FIRES DE SANT PONÇ. CÀNOVES I SAMALÚS.
 - HOSTELCAT. REUS
 - EXPROREUS.REUS
 - FESTAST. TORTOSA.
 - FIRA CANDELERA. MOLINS DE REI.
- **MERCATS:**
 - MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA. TERRASSA.
 - MERCAT DE MATARÓ.
 - MERCAT DE MOLINS DE REI.



Alguns dels nostres CLIENTS

