

# Aprender

**Truques para fazer bolos de encantar e para quem quer poupar na cozinha**

Com o “cake design”, as festas deixaram de ter os enfadonhos e tradicionais bolos. Através da imaginação, e do design, os doces surgem com tamanha criatividade que muitos são até vistos como obras de arte. No Porto, estão abertas só até amanhã as inscrições para o workshop onde pode aprender a fazer bolos que vão deixar os seus convidados de boca aberta.

O workshop “Bolos em pasta de açúcar - nível III - Castelos Mágicos” vai ter lugar no próximo sábado, dia 6 de Março. Nesta oficina prática, cada



participante vai montar um bolo de dois andares e pode levá-lo para casa no final. A formação é dada pela “cake designer” Inês Castro. Como este é um nível mais avançado, sugere-se que os formandos levem o seu próprio material. A aprendizagem centra-se na cobertura da tábua, preparação do bolo, cobertura dos bolos através da técnica de “caixa”, montagem do bolo (dois andares), modelagem de figura e decoração do bolo com uso a cortantes.

## Cozinha sustentável

Também muito em voga estão os princípios da cozinha sustentável. Hoje mais do que nunca, cozinhar sustentavelmente ajuda a poupar: o ambiente, o dinheiro e também a cuidar da saúde. Com a iniciativa do Núcleo Regional Porto da Quercus, a cozinha do Complexo de Educação Ambiental da Quinta da Gruta, na Maia, vai acolher, no dia 13, uma oficina de cozinha sustentável. A data limite de inscrições é até dia 8 de Março e está limitada a 12 participantes.

A oficina dedicada à cozinha sustentável vai ter inúmeras dicas sobre como poupar água, energia, valorizar resíduos e

também comprar sustentavelmente. A oficina começa às 17 horas do dia 13 de Março e promete ensinar técnicas de conservação e confeção de alimentos mais sustentáveis. Os participantes vão poder preparar uma ementa saudável e equilibrada, com base em produtos biológicos, confeccionando entradas, prato principal e sobremesa. No final todos vão provar o que foi confeccionado. A ementa vai conter azeites aromáticos e maionese caseira com pão de ontem, empadão de legumes à Zé do Pipo, farófias e café, chá e biscoitos de claras.

SUSANA RIBEIRO

## MAIS INFORMAÇÃO:

### Castelos Mágicos

Workshop de Cake Design [www.todaaprova.pt](http://www.todaaprova.pt) / Inscrições pelo 226 066 771 ou 962 001 281 / [restaurantedoclube@todaaprova.pt](mailto:restaurantedoclube@todaaprova.pt) / Preço: a partir de 65 euros/pessoa

### Cozinha Sustentável

Oficina de Cozinha Sustentável com a Quercus Inscrições: 222 011 065 / 931 620 212 ou [porto@quercus.pt](mailto:porto@quercus.pt) / Preço: 8 euros (sócios) e 10 euros (não sócios)