



# L'Hort de la Sínia

Parc Agroecològic del Gaià - Centre d'Educació Ambiental



*L'hort de la Sínia és el nom de la finca agroecològica situada a les hortes de Tamarit, on conreem verdures, hortalisses, plantes aromàtiques....  
Estem situats a tocar de l'espai natural de la desembocadura del riu Gaià (Baix Gaià, Camp de Tarragona).*



## TALLER "LA CUINA DE LES ESTACIONS": LA TARDOR

**Dissabte, 6 de novembre de 2010, de 10:00 a 14:00 h.**

La Tardor comporta un canvi d'estació, s'inicia un cicle en que el dia durarà menys que la nit, l'energia de les plantes i dels arbres comença a replegar-se, a anar cap a les arrels, les fulles cauen i la força de la vida va cap a dins, comencem a sentir-nos menys actius i a focalitzar la nostra atenció cap a l'interior. És un període de preparació del temps de descans de l'hivern i la nostra alimentació pot ajudar-nos a fer aquesta transició.

Ens convé una dieta que escalfi el nostre organisme, que aporti energia per a preparar-nos pel fred i la humitat de l'hivern. En aquest taller de cuina, descobriràs quines són les verdures, les hortalisses i les fruites pròpies d'aquesta època, com cuinar-les perquè et sentin millor i et beneficiïn amb la seva energia, quins plats saborosos pots preparar per enfortir el teu organisme de cara al fred de l'hivern.

Cost: 40 € per persona (inclou tast dels plats cuimats).



ASSOCIACIÓ MEDIAMBIENTAL LA SÍNIA · TEL.: 977.652.212 · 655.486.115

[www.siniadelgaia.com](http://www.siniadelgaia.com) · [sinia@siniadelgaia.com](mailto:sinia@siniadelgaia.com)

La nostra entitat forma part de:

- Cens d'entitats d'educació ambiental de la Generalitat de Catalunya.
- Centre Bandera Blava. Fundación Europea de Educación Ambiental.
- Consell de Centres de la Societat Catalana d'Educació Ambiental.
- Apicultors de Catalunya. Apiari divulgatiu.
- Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya.
- L'Era. Espai de recursos agroecològics.
- Xarxa de Custòdia del Territori.
- ADV Ecològica. "Gent del Camp".