

Primer taller de cocina del Club Cardiosaludable Riojano

Dirigido por Francis Paniego, restaurador con dos estrellas Michelin, desde su restaurante Tondeluna

- Este primer taller se celebra el miércoles 30 de noviembre y se centrará en la cocina de invierno.
- Los productos de temporada con alto valor cardiosaludable y la ya cercana Navidad serán los protagonistas del menú.
- Estará dirigido por el restaurador con dos estrellas Michelin Francis Paniego desde el Restaurante “Tondeluna”, ubicado en el Espolón logroñés.
- Con el fin de que el taller sea lo más personalizado posible se realizará en dos días.
- A la primera cita, el 30 de noviembre a las 18,00 horas, asistirán 25 socios del Club Cardiosaludable Riojano y otros 25 lo harán el día 31 a la misma hora.
- Los talleres serán traducidos al lenguaje de signos por un intérprete de la Asociación de Personas Sordas de La Rioja.

Logroño, Martes 29 de noviembre de 2011.- Mañana 30 de noviembre a las 18,00 horas en el Restaurante Tondeluna situado en el Espolón Logroñés, tendrá lugar el primer taller de cocina del Club Cardiosaludable Riojano que organiza el Hospital Viamed Los Manzanos con la colaboración de Fundación CajaRioja y del prestigioso cocinero, dos Estrellas Michelin, Francis Paniego, del restaurante Echaurren de Ezcaray-Estrella Michelin, Director del restaurante Tondeluna de Logroño y asesor gastronómico de la ciudad del vino de Marqués de Riscal en Elciego, restaurante por el que ha conseguido recientemente una nueva Estrella-Michelin, además de revalidar la que ya tiene desde 2004 en su restaurante de Ezcaray.

En este primer taller, que constaba de 50 plazas, el restaurador ha preferido dividirlo en dos sesiones con 25 participantes cada una para que la atención e interacción con los asistentes pudiera ser más personalizada y puedan seguir de una forma más cómoda sus evoluciones durante todo el taller.

Debido a la gran demanda que ha tenido este primer taller es posible que en próximos días Francis Paniego pueda realizar alguna sesión más para dar respuesta a las personas interesadas en esta iniciativa del Club Cardiosaludable Riojano y que en esta ocasión no han obtenido plaza.

Al igual que en las conferencias del Club, un intérprete de la Asociación de personas sordas de La Rioja traducirá las palabras del restaurador al lenguaje de signos para posibilitar, de esta forma, el acceso al taller a las personas con problemas auditivos. Asimismo, este primer taller será emitido en streaming por larioja.com.

El coste de las inscripciones para asistir a cada taller es de 5 € por persona y tras terminar la actividad –que durará en torno a una hora-, se ofrecerá un aperitivo a los asistentes.

Comer de una forma cardiosaludable es, cada vez más, un requisito necesario para mantener una buena salud cardiovascular, coinciden todos los especialistas. Un hábito muy importante a introducir en nuestro estilo de vida y que no tiene porqué estar reñido con comer rico. Esto es lo que el restaurador Francis Paniego demostrará a los asistentes a los talleres elaborando un menú en cada temporada, utilizando alimentos accesibles con una receta de fácil elaboración y eligiendo principalmente aquellos productos de temporada con más propiedades cardiosaludables.

Con estos talleres que comienzan mañana, se pretende completar de una manera más práctica la información teórica, consejos y pautas, que en cada conferencia del Club Cardiosaludable Riojano reciben los asistentes para aprender a vivir con un estilo de vida más saludable para nuestro corazón.

El MENÚ que se preparará en el primer Taller de cocina cardiosaludable estará compuesto de:

- Sopa de boletus.
 - Besugo “a la antigua”
 - Pierna de cordero cocinada a la antigua.
 - Frutas rojas con espuma de queso.
-