

In autunno una novità!!



## **GOLOSO, SANO, CREATIVO, VEGAN: LA SCUOLA DI CUCINA NATURALE**

*Comprendere, approfondire, appassionarsi alla  
Cucina Naturale 100% vegetale*

**15-22-29 ottobre e 5 novembre 2015**

Da tempo cercavamo una vera professionista che riuscisse a trasmetterci e a farci comprendere la "vera cucina naturale" e Vegan. E finalmente abbiamo trovato la persona giusta che oltre ad essere una esperta di cibo naturale, ne ha fatto un principio di vita mettendoci passione e soprattutto il cuore. Chiara Cardona, biologa, nutrizionista e vegan chef: un connubio perfetto che la porta ad essere creatrice di piatti naturalmente sani ma anche creativi e golosi. Chiara è insegnante di cucina naturale e Vegan, autrice di "www.zenkitchen.it" e membro del comitato scientifico di Assovegan. Il Cad Bam, in collaborazione con For.Ma, propone a tutti i soci un percorso in 4 classi per conoscere e comprendere le basi della cucina naturale: l'arte della cucina sana e gustosa e i principi che la sostengono! Il percorso è studiato per avere una visione d'insieme sulle basi dell'alimentazione naturale, le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, le tecniche culinarie e le ricette e i segreti per cucinare il più possibile secondo natura. Il metodo e l'approccio è tale da comprendere come uno stile di alimentazione naturale sia alla portata di mano di tutti e possa tornare a far parte della nostra quotidianità senza sforzo ma anzi riportando maggiore equilibrio e benessere.

Le lezioni daranno la possibilità di sperimentare in prima persona le varie ricette proposte dalla nostra esperta: mani in pasta dunque, non show cooking!

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>15 ottobre:</b> | <b>i Favolosi Chicchi: i Cereali</b>                        |
| <b>22 ottobre:</b> | <b>il mondo dei legumi e delle proteine vegetali</b>        |
| <b>29 ottobre:</b> | <b>le Verdure della Terra e del Mare</b>                    |
| <b>5 novembre:</b> | <b>naturalmente Dolci - La Pasticceria naturale e Vegan</b> |

### **IL CORSO SI TERRA' PRESSO:**

**"For.Ma - Azienda Formazione Mantova"**

(ex CFP) in Via Gandolfo, 13 a Mantova.

Alla fine di ogni serata ci sarà la cena/degustazione a base di tutti i piatti preparati. Per ogni corso viene fornita dispensa con le ricette e le nozioni sugli argomenti trattati.

I menù delle 4 serate verranno predisposti e definiti nel mese di ottobre in quanto si basano su materia prima fresca ed effettivamente disponibile in quel momento.

### **OBIETTIVI DEL CORSO:**

- ⇒ Imparare a preparare i propri menu 100% vegetali e naturali in modo semplice e goloso;
- ⇒ Imparare a combinare gli alimenti, a ruotare l'alimentazione e conoscere le proprietà dei cibi;
- ⇒ Sperimentare nuovi ingredienti, conoscerne gli usi, le modalità di cottura e la stagionalità;
- ⇒ ... scoprire come cucinare con passione e divertendosi!!!

### **A CHI E' RIVOLTO:**

- ⇒ a tutti coloro che desiderano rendere i propri menu più naturali e sani mantenendo fantasia e gusto per il proprio benessere psicofisico;

- ⇒ a chi vuole prendersi cura di se stesso attraverso l'alimentazione;
- ⇒ a tutti coloro che si avvicinano per la prima volta all'alimentazione Vegan o, essendolo già, vogliono approfondire le proprie conoscenze e diventare più creativi a tavola;
- ⇒ a tutti gli intolleranti/allergici a uova e/o latticini, ecc.



**DURATA ED ORARI.** Il corso avrà frequenza settimanale e sarà suddiviso in n. 4 lezioni da 4 ore cadauna, per un totale di 16 ore con il seguente orario: dalle ore 18:00 alle ore 22:00. Giorno della settimana in cui verranno tenute le lezioni: **giovedì. Inizio corso giovedì 15 ottobre 2015.**

**INDUMENTI:** è necessario, fin dalla prima lezione, indossare un grembiule avvolgente o giacchetta di cotone da cuoco ed una cuffietta o copricapo

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 10 persone)**

• <b>COSTO DEL CORSO</b>	<b>€ 240,00</b>
<b>ACCONTO</b>	<b>€ 100,00</b>

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- n. 16 ore di lezione pratica e teorica tenuta dalla Dottoressa Chiara Cardona;
- Uso esclusivo della cucina attrezzata professionale del Centro For.Ma;
- Derrate alimentari per le esercitazioni;
- Dispense teoriche;
- Assicurazione infortuni.

**TERMINE ISCRIZIONI:**

**9 ottobre 2015**

**RESPONSABILE:**

**Chiara Steccanella**

**AREA LOMBARDIA SUD ED EMILIA ROMAGNA (cod. 5071)  
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM**

**MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI CUCINA NATURALE DAL 15 OTTOBRE 2015 PRESSO FOR.MA**

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di €uro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_ ed identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_  
Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_