

A GRANDE RICHIESTA



CORSO DI CUCINA NATURALE

FAST-GOOD
PIATTI SANI, NATURALI...E VELOCI!

BE FAST NOT CHEAP!



CORSO DI CUCINA NATURALE CHEZ ZENKITCHEN

**QUANDO SI HA POCO TEMPO,
MA SI VUOLE MANGIARE SANO E CON GUSTO**

SABATO 14 MARZO 2020

Dopo il grande successo ottenuto dal corso di pasticceria naturale, proponiamo ora un nuovo corso "a tema", sempre basato su un tipo di cucina naturale: fast-good! Si terrà nella stessa location, chez **Zenkitchen**, una scuola di cucina per chi ama cucinare o vuole imparare ad amare la cucina golosa, sana ed equilibrata. Si tratta di una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa! Sempre con attenzione per la

persona e per il pianeta. La location è inserita in un contesto unico: in un palazzo storico nel cuore della città di Mantova. Verrai sempre accolto con una tisana calda sempre a portata di tazza!

Creare ogni giorno un menù per sé stessi e i propri cari equilibrato senza passare ore ai fornelli richiede creatività e organizzazione! In questo corso imparerai ricette e nozioni utili per organizzarti **piatti veloci ed equilibrati**, consigli sull'organizzazione della dispensa e del frigorifero e preparare la propria **"buddha bowl"**, ossia il piatto unico completo.

Cosa faremo?

- ricette pratiche e veloci;
- comporrà i tuoi piatti unici equilibrati;
- cucinerai scegliendo prodotti di stagione e integrali;
- consigli sull'organizzazione della tua dispensa e conservazione di ciò che prepari;
- imparerai i benefici della preparazione di un piatto unico equilibrato e... creativo!

Sarà un corso frontale con coinvolgimento attivo dei partecipanti. Vi invitiamo ad iscriverci con sollecitudine visto il numero limitato di posti a disposizione!

LUOGO E ORARIO: la sede di Zenkitchen si trova a Mantova in Via Corridoni, 51. Il corso inizierà alle **ore 15:00** in punto e terminerà alle ore **19:00**.

DOCENTE: Dott.ssa Annunziata Jyoti Cardona, biologa nutrizionista, natural food chef, esperta in alimentazione naturale, autrice di www.zenkitchen.it, sito di cucina naturale a base 100% vegetale. La creatività e la passione per la preparazione di una nuova ricetta vengono supportate dalle conoscenze della scienza dell'alimentazione e integrate dal sapere in ambito di cucina naturale. Il risultato diventa non solo delizioso ma anche equilibrato e sano. La scelta di esplorare la cucina naturale "plant based" è dettata dalla personale passione per la "salute" del pianeta e di tutti gli esseri viventi, uomo compreso. Ha studiato come "Health Consultant" presso l'Istituto Macrobiotico di Lisbona. Jyoti collabora come chef nei gruppi di meditazione e crescita personale dove sostiene il processo interiore portando cura e energia attraverso il cibo. Offre consulenze alimentari personalizzate al fine di individuare gli errori alimentari nella dieta del cliente per riportare equilibrio e benessere al corpo.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 5, massimo 8 persone):

- **COSTO DEL CORSO PER PERSONA** € **40,00**

LA QUOTA COMPRENDE:

- 4 ore di lezione tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- prodotti BIO per la preparazione dei dolci naturali;
- dispense con le ricette elaborate durante il corso;
- degustazione dei dolci preparati durante il corso.

TERMINE ISCRIZIONI:

6 marzo 2020

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "**CORSO DI CUCINA NATURALE: FAST-GOOD**" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

INOLTRE: il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet www.cadbam.it dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:00 alle ore 13:00 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it

BANCA MONTE PASCHI SIENA - FIL. 2222 MANTOVA
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI CUCINA NATURALE FAST-GOOD DEL 14 MARZO 2020

COGNOME, NOME, CODICE FISCALE	UFFICIO - INDIRIZZO - E-MAIL	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 AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679: 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, _____ Firma Socio Cad Bam _____

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 _____