

Ritornano i corsi di cucina naturale in collaborazione con



## ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

Il Cad Bam, visto l'ottimo apprezzamento delle precedenti "edizioni", propone, in questa seconda parte del 2020 nuovi corsi di cucina naturale tenuti da Jyoti di Zenkitchen che avranno lo scopo di aiutare il nostro corpo (e di conseguenza tutto il nostro essere) a sentirsi meglio. I corsi si svolgeranno nel rispetto delle normative vigenti in modo da vivere delle positive e sicure esperienze: per questo motivo, fra l'altro, è stato ridotto ulteriormente il numero massimo dei partecipanti. Verranno proposte ricette a base 100% vegetale, con ingredienti bio, principalmente locali e stagionali. I corsi saranno frontali con coinvolgimento attivo dei partecipanti. Il primo, in ordine di data, il **"Meal Prep"**.



**Giovedì, 24 settembre 2020**

Rientro a casa stanca, ho fame e devo ancora preparare la cena?

### Calma!

Un po' di organizzazione e possiamo avere tutti i giorni pasti equilibrati, sani e pronti e in pochissimo tempo. "Meal Prep" è l'abbreviazione inglese di preparazione dei pasti ed è un termine usato per indicare ormai un metodo per pianificare e preparare più pasti in un colpo solo ed averli pronti all'uso durante la settimana.

### Così potrai:

- avere pasti sempre pronti in breve tempo;
- piatti sani ed equilibrati;
- risparmiare tempo e denaro;
- ridurre gli sprechi;
- non stressarti per la preparazione dei pasti.

### In questo corso imparerai:

- ad organizzare e preparare i tuoi menù equilibrati;
- imparare a ridurre i tempi di preparazione;

- ad essere creativo con quello che hai e non annoiarti a preparare i pasti;
- gestire i cibi pronti in frigorifero;
- imparare a conservare più a lungo i tuoi cibi appena preparati;
- indicazioni e consigli sulle ricette semplici e veloci da preparare.

A fine corso potrai degustare ciò che avremo preparato insieme.

**LUOGO E ORARIO:** la sede di Zenkitchen si trova a Mantova in Via Corridoni, 51, presso un palazzo storico nel cuore della città. Il corso inizierà alle **ore 18:30** in punto e terminerà alle **ore 21:30**. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa! Verranno mantenute le distanze interpersonali stabilite dalle norme di prevenzione Covid.

**COSTO DEL CORSO (MASSIMO 6 PERSONE)**

**€ 25,00**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- ☑ 3 ore di lezione tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- ☑ Prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- ☑ Dispense con le ricette elaborate durante il corso;
- ☑ Degustazione dei piatti preparati.

**TERMINE ISCRIZIONI:**

**21 settembre 2020**

**REFERENTE CAD BAM:**

**Chiara Steccanella**

## **CORSO SULLE FERMENTAZIONI CASALINGHE**



**Domenica, 27 settembre 2020**

**Autunno in fermento!**

Eccoci con un'edizione autunnale del corso sulle fermentazioni, utilissimo per chi ancora non sa quanto sia semplice, sano e "spontaneo" preparare i propri cibi fermentati a casa!

La fermentazione è una tecnica di conservazione e trasformazione tra le più antiche: non solo permette di conservare il cibo e trasformarne il gusto, ma rende i cibi più digeribili, facilmente assimilabili e ricchi di enzimi e batteri.

I benefici di questi cibi?

**Facilmente digeribili e assimilabili:** dato che i microrganismi agiscono sugli alimenti e le bevande fermentate compiendo una sorta di predigestione, va da se che questi cibi siano più facilmente digeribili e assimilabili dal nostro organismo.

**Più vitamine e nutrienti maggiormente biodisponibili:** sempre grazie all'azione dei microrganismi, questi cibi si arricchiscono di vitamine e aumenta la capacità del nostro organismo di poter assorbire nutrienti importanti come ad esempio le proteine.

**Proteggono dalle fratture:** uno studio condotto in Svezia su oltre 60mila donne ha evidenziato che coloro che mangiavano molti prodotti fermentati (in particolare yogurt messo a confronto con del semplice latte) uniti a tanta frutta e verdura avevano ossa più forti e riuscivano a prevenire le fratture dell'anca. Secondo questa ricerca sarebbe consigliato alle donne in menopausa il consumo non di latticini freschi ma di quelli fermentati.

**Promuovono il benessere intestinale:** si tratta a tutti gli effetti di alimenti dall'effetto probiotico naturale che aiutano a ristabilire l'equilibrio della flora intestinale.

**Aiutano il sistema immunitario:** grazie all'azione sull'intestino, luogo dove ormai è noto risiedono parte delle difese del nostro organismo, questi cibi aiutano anche il buon funzionamento del sistema immunitario.

In questo corso imparerai le tecniche base per fermentare e conservare gli ortaggi e le norme igieniche di cui tenere conto e ne conoscerai i benefici che apportano. Durante il corso preparerai opportunamente alcune verdure da portare a casa e seguirne la fermentazione, quindi ti aspettiamo con barattoli per portare via con te le tue verdure fermentate!

Ti aspettiamo e in questo corso **imparerai:**

- cosa sono le fermentazioni e perchè è importante usare prodotti fermentati;
- a scegliere e preparare le verdure da fermentare secondo la stagione;
- le norme igieniche da seguire;
- la preparazione di crauti e ortaggi di stagione lattefermentati;
- a conoscere e usare il kefir di acqua (bevande, starter per fermentazioni, lievitazione con kefir..);
- a preparare spalmabili a base vegetale fermentati.

**LUOGO E ORARIO:** la sede di Zenkitchen si trova a Mantova in Via Corridoni, 51, presso un palazzo storico nel cuore della città. Il corso inizierà alle **ore 10:00** in punto e terminerà alle **ore 13:00**. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa! Verranno mantenute le distanze interpersonali stabilite dalle norme di prevenzione Covid.

**COSTO DEL CORSO (MASSIMO 6 PERSONE)**

**€ 25,00**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- 3 ore di lezione tenute dalla natural food chef **Annunziata Jyoti Cardona** ed **Amedeo Giorgi**, contadino e produttore di aceto di vino e balsamico, esperto in fermentazione acetica;
- Prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- Dispense con le ricette elaborate durante il corso;
- Degustazione dei piatti preparati.

**TERMINE ISCRIZIONI**

**21 settembre 2020**

**REFERENTE CAD BAM**

**Chiara Steccanella**

---



**Mercoledì, 30 settembre 2020**

Questo corso sarà incentrato sulle buone pratiche per la prevenzione a tavola, con particolare riguardo al sostegno del sistema immunitario e alla prevenzione dei classici malanni invernali. Tutti ne parlano, ma quanti lo praticano e hanno chiaro cosa significhi?

Partendo dal ruolo fondamentale che ha l'intestino e l'alimentazione nella prevenzione e nel mantenimento di un buono stato di salute metteremo a fuoco quali sono gli errori che vengono fatti più spesso nell'ambito dell'alimentazione, come correggerli, cosa è importante per prevenire i malanni stagionali e quali cibi possono essere di aiuto nella prevenzione. Il corso sarà teorico-pratico.

**Di cosa parleremo:**

- La prevenzione comincia a tavola;
- Gli errori più comuni nell'alimentazione;
- Cosa non sottovalutare nelle nostre abitudini alimentari;
- Come supporto il mio sistema immunitario?
- Prevenire a tavola è meglio che curare...
- Le ricette di cucina e per prevenire!

**LUOGO E ORARIO:** la sede di Zenkitchen si trova a Mantova in Via Corridoni, 51, presso un palazzo storico nel cuore della città. Il corso inizierà alle **ore 18:30** in punto e terminerà alle **ore 21:30**. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa! Verranno mantenute le distanze interpersonali stabilite dalle norme di prevenzione Covid.

**COSTO DEL CORSO (MASSIMO 6 PERSONE)**

**€ 25,00**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- ☑ 3 ore di lezione tenute dalla natural food chef **Annunziata Jyoti Cardona**;
- ☑ Prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- ☑ Dispense con le ricette elaborate durante il corso;
- ☑ Degustazione dei piatti preparati e/o spiegati durante il corso.

**TERMINE ISCRIZIONI**

**23 settembre 2020**

**REFERENTE CAD BAM**

**Chiara Steccanella**

**DOCENTE:** Dott.ssa Annunziata Jyoti Cardona, biologa nutrizionista, natural food chef, esperta in alimentazione naturale, autrice di [www.zenkitchen.it](http://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.



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

**MODULO DI ADESIONE AL CORSO** \_\_\_\_\_ **DEL** \_\_\_\_\_

COGNOME, NOME, CODICE FISCALE	UFFICIO - INDIRIZZO - CELLULARE	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 \_\_\_\_\_