

Continuano i corsi di cucina con



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



IMPARA IMPASTANDO

PANIFICAZIONE BASE CON LIEVITO MADRE

1 e 15 ottobre 2020

"Fare il pane non è una tecnica gastronomica ma una pratica mistica!"

Impastare vuol dire unire insieme sapientemente acqua e farina, dandogli vita nel vero senso del termine: l'impasto "cresce" e "matura" come tutti gli esseri viventi. In questo corso scoprirai come "dar vita all'acqua e farina" preparando la tua pasta madre, imparando a gestirla e usarla per fare il pane. Imparerai a preparare pane, ad impastarlo, ad avere pazienza per farlo maturare e quindi imparerai come cuocerlo al meglio. Conoscerai le caratteristiche di alcuni tipi di farina (grano tenero, farro e semola di grano duro) in modo da poter distinguere le lavorazioni e imparare a trattarli di conseguenza. Il corso è teorico e pratico, suddiviso in due appuntamenti. Durante il corso ognuno preparerà il suo pane da cuocere a casa.

Il corso è a base 100% vegetale, con ingredienti bio, principalmente locali e stagionali. 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, presso un palazzo storico nel cuore della città. Il corso inizierà, per entrambe le giornate dell'1 e 15 ottobre, 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!

Vi consigliamo di iscrivervi con sollecitudine visti l'esiguo numero di posti a disposizione e l'elevata richiesta.

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 (massimo 6 persone)

• **COSTO DEL CORSO**

€ **50,00**

LA QUOTA COMPRENDE:

- 6 ore di lezione totali (3 per ogni data) tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- prodotti BIO;
- dispense.

TERMINE ISCRIZIONI:

25 settembre 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 panificazione con lievito madre**" 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 eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam tramite e-mail segreteria@cadbam.it oppure visitate il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare e mail a chiara.steccanella@cadbam.it

MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI PANIFICAZIONE DELL'1 E 15 OTTOBRE 2020

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 Euro _____ 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 _____