

Proseguono le proposte di corsi di cucina naturale by



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



COLAZIONI SANE E CREATIVE

Mercoledì 14 ottobre 2020

Quante volte ti sei svegliato la mattina senza sapere come fare colazione? Oppure desiderando qualcosa di diverso, più nutriente o più completo? E anche un dolce goloso, ma senza zucchero! Insomma, la colazione può essere molto di più di caffè e biscotti! Soprattutto la colazione ha la funzione di dare la giusta energia la mattina, oltre ad essere un vero e proprio pasto, anche conviviale in alcuni casi. Ricette e suggerimenti in questo corso per iniziare in maniera sana e golosa la giornata. Dalla preparazione dei pancakes alla "granola homemade", passando attraverso "porridge e avocado toast", allestiremo insieme una serie di piatti dolci e salati per iniziare con energia e buonumore la giornata! Tutte le preparazioni saranno a base vegetale, preferendo ingredienti integrali, semintegrali, di stagione e senza zucchero.

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!

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

A fine corso potrai degustare ciò che avremo preparato insieme.

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

€ 25,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- 3 ore di lezione totali, tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- dispense per le ricette elaborate durante il corso;
- degustazione.

TERMINE ISCRIZIONI:

5 ottobre 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: colazioni sane e creative**" 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 chiara.steccanella@cadbam.it, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it>

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

MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI CUCINA NATURALE: COLAZIONI SANE E CREATIVE DEL 14 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 €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 _____