

Voglia di dolcezza... Jyoti ci propone un nuovo corso



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

MANTOVA  
13.02.21

COMFORT



FOOD



**SABATO 13 FEBBRAIO 2021**  
**CHEZ ZEN KITCHEN**

Come scrive Jyoti sul suo sito internet "in punta di piedi ci sporgiamo a guardare...": finalmente è giunto il momento di ritagliarci uno "spazio" tutto per noi, senza ansia, senza affanni, nella accogliente e calda cucina di Zenkitchen, per ritornare a sperimentare nuove ricette e a scoprire nuovi ingredienti arricchendo la nostra conoscenza in tema di cucina sana e naturale. Con lo stress di questo periodo quale migliore occasione per imparare a preparare dei dolci "comfort food"? Prepara delle ricette per coccolarti senza troppi sensi di colpa. Spesso i periodi difficili e stressanti richiedono coccole, che a volte chiediamo al cibo, quindi meglio farlo con cura, così da nutrirci su tutti i piani! Dolci confortanti, golosi e un po' più sani per noi stessi e le persone che amiamo. Per prepararli sceglieremo tra:

- farine semintegrali bio;
- dolcificanti non raffinati;
- bevande e olii vegetali;
- frutta secca e fresca di stagione.

E inoltre adatteremo delle ricette studiate per essere equilibrate, mettendo insieme gola e benessere. Tutte le ricette saranno a base vegetale.

**Il corso si svolgerà nel rispetto della normativa vigente in modo da vivere una positiva e sicura esperienza.**

**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 15:00** in punto e terminerà alle **ore 18:30**. 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 visto l'esiguo numero di posti a disposizione**

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](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.



## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE (massimo 6 persone):**

- **COSTO DEL CORSO**

€ **30,00**

### **LA QUOTA COMPRENDE:**

- 3 ore e mezza 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:**

**9 febbraio 2021**

## **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 Comfort food: versione dolce**" 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](http://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](mailto:segreteria@cadbam.it) oppure [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto: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: COMFORT FOOD VERSIONE DOLCE DEL 13 FEBBRAIO 2021**

<b>COGNOME e NOME</b>	<b>E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO</b>	<b>QUOTA €uro</b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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

**(\*) IMPORTANTE:** l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

**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.

**Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.**

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 \_\_\_\_\_