



Un altro interessantissimo ed imperdibile appuntamento con Jyoti di Zenkitchen



MACROBIOTICA 3.0

consapevolezza orientale e sapere occidentale in cucina

CORSO BASE DI CUCINA NATURALE MACROBIOTICA

dal 6 ottobre 2021

in collaborazione con



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

Perché MACROBIOTICA 3.0?

Perché si tratta di un approccio evoluto alla tradizione macrobiotica, rivisitato anche alla luce delle conoscenze in ambito nutrizionale e alle nostre esigenze del quotidiano.

Il corso di cucina prenderà spunto dai principi dell'equilibrio dello yin e yang secondo la macrobiotica lasciandosi ispirare dall'alimentazione mediterranea e dalla saggezza orientale, facendo convergere le moderne conoscenze in campo di alimentazione.

Questo corso base è fatto per conoscere e comprendere **le basi** di una cucina naturale sana e gustosa e i principi chiave che ci possono guidare quotidianamente per scegliere e realizzare le nostre ricette. Il percorso dà una visione d'insieme sulle basi dell'alimentazione naturale, le caratteristiche nutrizionali degli alimenti, le tecniche culinarie e le ricette e segreti per cucinare secondo natura. Impareremo a scegliere gli ingredienti secondo stagione, i metodi di cottura, i grassi e le proteine vegetali, come sostituire lo zucchero nei dessert e gli argomenti correlati.

Un'eccellente opportunità per chiarire molti dubbi e rendersi conto che non dovremmo mai rinunciare al piacere di mangiare quando mangiamo sano!

E che mangiare sano non è un optional!

Il corso è suddiviso in **5 appuntamenti quindicinali** in modo che i partecipanti possano imparare a cucinare menù vari, realizzati con ingredienti integrali, di stagione e biologici confrontandosi e crescendo in itinere.

DETTAGLI DEL CORSO

Durante il corso imparerai:

- come organizzare i tuoi pasti perché siano equilibrati, come comporli e prepararli;
- come e perché cucinare secondo stagione;
- uso dei cereali e caratteristiche (dai chicchi alla farina!); come trattarli e prepararli, ricette per usarli tutti i giorni nelle loro varie forme, perché usarli;
- i legumi, come prepararli, cuocerli e renderli digeribili e deliziosi per tutti, al naturale oppure nelle loro varianti e derivazioni;
- come scegliere le verdure secondo la stagionalità, metodi di taglio, cottura, le proprietà e le ricette: dalle radici che vanno verso le profondità della terra alle foglie che svettano verso il cielo!!!
- come introdurre le alghe nella nostra alimentazione;
- come organizzare una colazione, ma anche le merende e gli snack di metà mattina o pomeriggio a casa e fuori...
- a essere responsabili della propria alimentazione e non schiavi della dieta di turno!

Il corso si svolgerà **in presenza**, 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. I corsi saranno frontali con coinvolgimento attivo dei partecipanti.

LUOGO, DATE E ORARIO DEL CORSO

La sede di Zenkitchen si trova a Mantova in Via Corridoni, 51, presso un palazzo storico nel cuore della città. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa!

Il corso si terrà nei giorni di mercoledì **6 e 20 ottobre, 3 e 17 novembre e 1° dicembre 2021.**

Le lezioni inizieranno sempre alle **ore 18:30** in punto e termineranno alle **ore 21:30**.

COSTO DEL CORSO (massimo 6 persone): **€ 160,00** (anziché euro 200,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- 5 lezioni da 3 ore ciascuna, tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- Ingredienti BIO per la preparazione di tutti i piatti proposti;
- Dispense con ricette elaborate durante il corso incluse informazioni varie (procedimenti e metodi di preparazione);
- Tisana calda;
- Degustazione dei piatti preparati.

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. È da poco uscito il suo libro "Zenkitchen - 108 ricette plant-based per una cucina naturale, sana e felice" (prenotabile anche al Cad Bam).

TERMINE ISCRIZIONI:

24 settembre 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 di cucina naturale: macrobiotica 3.0**" 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. Visto il periodo, per chi fosse impossibilitato o non riuscisse per qualsiasi motivo ad inviare il modulo di iscrizione online, sarà possibile fotografare il modulo qui sotto riportato dopo averlo compilato in ogni sua parte ed inviarlo via e-mail alla nostra Segreteria.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam, inviando un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it





**MODULO DI ADESIONE (*) AL
CORSO DI CUCINA NATURALE MACROBIOTICA 3.0 - 6 e 20 ottobre, 3 e 17 novembre e 1° dicembre 2021**



COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 espreso 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 _____