



A grande richiesta



LA FORZA VITALE DEL CIBO

Cucina naturale per una sana
alimentazione



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

È possibile prenotare anche quest'anno, il libro della D.ssa A.Jyoti Cardona, la docente che abbiamo conosciuto e con la quale si è instaurato un bel rapporto di collaborazione durante i corsi di cucina naturale organizzati per i soci del Cad Bam. Jyoti

ha iniziato a "sembrare" con cura i suoi consigli, le sue squisite ricette basate sui prodotti vegetali di stagione, comprati da bravi contadini che hanno a cuore la salute del pianeta. L'interesse per i suoi corsi proposti nell'accogliente "home kitchen", in centro a Mantova, è stato contagioso ed ha entusiasmato tante colleghe che hanno "fatto la coda" per partecipare agli interessantissimi incontri. Se volete cambiare la vostra attuale alimentazione per prendervi cura della vostra salute, vi invitiamo a leggere questo "manuale del benessere" scritto con tanta passione ed amore, frutto di anni di ricerca e di crescita.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO. "La peculiarità di questo libro è quella di sostenere sempre la tua salute, senza penalizzare il tuo palato. Preparare piatti buoni da mangiare, belli e che facciano sempre bene è la base della visione etico scientifica di ZenKitchen. La dottoressa Cardona, Jyoti, ideatrice di ZenKitchen, è un mix unico ed eccezionale che unisce le competenze della chef professionista alle conoscenze scientifiche della biologa. Da queste pagine non imparerai a lucidare il cioccolato né a scomporre cannoli e tiramisù. Da questo libro imparerai la differenza tra **mangiare** e **darti nutrimento**, con piacere, gusto ed equilibrio. Apprenderai che tutto ciò che mangi costruisce, o distrugge, la tua salute e il tuo benessere, ponendo le basi per la qualità della tua vita e di quella del pianeta. Scoprirai che il cibo non è solo materia ma anche **energia**, come le mani di chi lo lavora. Che il gusto non è fatto solo di sapidità ma anche di umore e amore.

ZenKitchen reinterpreta l'antico concetto di equilibrio tra forma e sostanza, creando piatti deliziosi per il palato che si prendano anche cura delle conseguenze sulla salute degli esseri viventi.

Troverai 108 ricette gentili con te e il pianeta e per tutti i gusti, dalla colazione del mattino alla tisana della buona notte, dall'estate alla primavera in versione plant-based... L'alimentazione plant-based si focalizza sull'uso in primis di alimenti di origine vegetale: cereali, legumi, frutta, verdura, semi. Privilegia gli ingredienti integrali e semplici rispetto a quelli raffinati o altamente processati (seppur a base vegetale). In questo senso una dieta plant-based in maniera naturale si direziona verso scelte alimentari più sostenibili e sane. Più di un libro di ricette, **un manuale del benessere**. Jyoti ti

insegna ad avvicinarti al cibo in modo rispettoso, curioso e sano il tutto condito con influenze macrobiotiche, delle cucine del mondo, competenze scientifiche e tanto equilibrio, tutto plant-based."

DA NON PERDERE.

NOTE TECNICHE. Titolo: ZenKitchen 108 ricette plant-based per una cucina naturale, sana e felice

Dimensioni: 17x24 cm, 304 pagine

Volume a colori

Casa editrice: Gb Editori Roma

COSTO DEL LIBRO PER I SOCI CAD BAM

€ 25,00

TERMINE DI PRENOTAZIONE: non c'è. In fase di prenotazione, per particolari esigenze, scrivete una nota.

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

Per eventuali maggiori informazioni inviare una e-mail alla nostra Segreteria: segreteria@cadbam.it oppure a chiara.steccanella@cadbam.it



**MODULO DI PRENOTAZIONE (*) DEL
LIBRO "ZENKITCHEN 108 RICETTE PLANT-BASED..." DI A. JYOTI CARDONA**

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

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.

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 _____