



Un altro interessantissimo ed imperdibile appuntamento con Jyoti di Zenkitchen



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



MACROBIOTICA 3.0

consapevolezza orientale e sapere occidentale in cucina

CORSO AVANZATO DI CUCINA NATURALE MACROBIOTICA

dal 24 marzo 2022

Il corso di cucina prende 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. In questa occasione ci soffermeremo sulle 5 trasformazioni e le stagioni a cui andiamo incontro (Primavera, Estate).

Questo corso è fatto per approfondire 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. Una eccellente opportunità per continuare a 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.

IL CORSO È APERTO A TUTTI COLORO CHE HANNO PARTECIPATO AL LIVELLO BASE

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 e, in base alle norme attualmente in vigore, sarà obbligatorio l'uso della mascherina e necessario esibire il proprio "GREEN PASS". 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 **giovedì 24 marzo, 7 aprile, 21 aprile, 5 maggio e 19 maggio 2022.**

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

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).



COSTO DEL CORSO (massimo 7 persone):

€ 160,00

(anziché € 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.

TERMINE ISCRIZIONI:

11 marzo 2022

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 avanzato 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 AVANZATO: 24 marzo, 7 e 21 aprile, 5 e 19 maggio '22**



COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 €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 _____