



E ancora corsi di cucina naturale!



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



A TUTTO VAPORE!

SABATO 26 MARZO 2022

Se dico "cotto a vapore" nell'immaginario si pensa immediatamente ad un mucchio di broccoli e carote sconditi! Non si pensa invece a dei soffici muffin o dei panini ripieni!

La cottura a vapore infatti riserva tante sorprese, perché può essere usata per preparare primi piatti, panini, e dolci ...oltre a delle verdure meno tristi di quelle che s'immaginano!

La primavera è inoltre il periodo ideale per implementare questo tipo di cottura: nella tradizione orientale questa stagione è legata al fegato, il quale mal sopporta cibi troppo contratti (come accade nella cottura al forno) e predilige cibi più delicati e leggeri.

In questo corso ci occuperemo di preparare ricette dove protagonista sarà la cottura a vapore, con tutte le sue possibilità, dal dolce al salato.

Questo corso è adatto a chi:

- vuole imparare e stupire con ricette nuove e creative
- per chi vuole avvicinarsi alla cucina a base vegetale
- per chi vuole imparare ricette sane, equilibrate e leggere
- per chi è allergico/intollerante a latticini e uova
- a chi vuole tirar fuori dal cassetto quel vecchio cestello a vapore mai usato!

Il corso si svolgerà **in presenza**, nel rispetto delle normative vigenti in modo da vivere delle positive e sicure esperienze. Sarà obbligatorio l'uso della mascherina e necessario esibire il proprio "GREEN PASS".

Verranno proposte ricette a base 100% vegetale, con ingredienti bio, principalmente locali e stagionali.

I corsi saranno frontali con coinvolgimento attivo dei partecipanti.

A fine corso potrai degustare ciò che avremo preparato insieme.

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 18:00**. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa!

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 ed 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.



COSTO DEL CORSO (minimo 5, massimo 9 persone):

€ 25,00

(anziché € 40,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- 3 ore di lezione tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- Prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- Dispense con le ricette elaborate durante il corso;
- Degustazione dei piatti preparati.

TERMINE ISCRIZIONI:

14 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: a tutto vapore**" 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: A TUTTO VAPORE! del 26 marzo 2022**

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 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 €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 _____