



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



MACROBIOTICA 3.0

consapevolezza orientale e sapere occidentale in cucina

CORSO BASE DI CUCINA NATURALE MACROBIOTICA

dal 24 ottobre al 19 dicembre 2022

Sappiamo tutti che ciò che mangiamo influenza la nostra salute e il nostro benessere. Tuttavia, spesso troviamo difficile preparare un cibo adeguato a noi, per la mancanza di tempo o delle alternative che ci possano permettere di cucinare in modo equilibrato e gustoso.

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 come riconoscere gli alimenti più sani per noi.

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

E soprattutto che mangiare sano non è un optional!

DETTAGLI CORSO

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

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 sveltano 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!

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 degusteremo tutti i piatti preparati insieme.

QUANDO. Lunedì 24 ottobre, 7 e 21 novembre, 5 e 19 dicembre 2022

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 18:30** in punto e terminerà alle **ore 21:30**. 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 (massimo 9 persone):

€ 180,00

(anziché € 200,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- N. 5 lezioni di 3 ore ciascuna 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:

20 ottobre 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 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. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:30 alle ore 13:30 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it



**MODULO DI ADESIONE (*) AL
CORSO DI CUCINA NATURALE MACROBIOTICA 3.0**

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.

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 _____