



Continuano i corsi di cucina naturale



**CORSI DI CUCINA NATURALE PLANT-BASED**

**ZENKITCHEN**  
UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

**I CORSI DI CUCINA CHE TI VOGLIONO BENE!**

<b>24 GENNAIO</b> LE ZUPPE E VELLUTATE	<b>23 FEBBRAIO</b> COLAZIONI FELICI	<b>18 MARZO</b> CUCINA DI PRIMAVERA
<b>7 E 15 FEBBRAIO</b> PANIFICAZIONE CASALINGA CON PASTA MADRE	<b>4 MARZO</b> DOLCI SENZA ZUCCHERO	<b>20 MARZO</b> COME CUCINO I LEGUMI?
<b>20 FEBBRAIO</b> CUCINARE CON LE ALGHE	<b>6 MARZO</b> PIOVONO POLPETTE	<b>1 E 2 APRILE</b> PASTICCERIA VEGAN

**PRENOTAZIONI: ZENKITCHEN.INFO@GMAIL.COM - 389.0259529**

CORSI IN PRESENZA A MANTOVA.  
INFO: WWW.ZENKITCHEN.IT

ZenKitchen e i corsi di cucina naturale sono ideati e curati dalla dr.ssa A. Jyoti Cardona, biologa nutrizionista e natural food chef

 jyoti\_zenkitchen  
 Zen Kitchen

Anche per il nuovo anno, a grande richiesta, ci aspettano vari appuntamenti proposti da Jyoti di Zenkitchen: inizieremo con corsi di cucina naturale a base vegetale, che ci aiutano a prenderci cura del nostro corpo e della nostra salute psicofisica. Qui in alto la locandina con il "quadro generale" dei sempre interessantissimi incontri chez Zenkitchen.

Iniziamo col proporvi il corso dedicato alle zuppe e alle vellutate che in queste serate invernali sono un toccasana.



## **LE ZUPPE E LE VELLUTATE PER L'INVERNO**

**Martedì 24 gennaio 2023**

Calde, saporite e confortanti le zuppe possono essere piatti completi da utilizzare ampiamente un po' in tutte le stagioni con le corrette declinazioni.

In macrobiotica una leggera zuppetta calda di apertura è sempre consigliata perché prepara lo stomaco a ricevere il pasto, lo reidrata, rilassa e scalda agevolando così la successiva digestione.

Nella tradizione popolare erano degli ottimi piatti per riciclare un po' tutti gli avanzi della cucina, ma così facendo diventavano estremamente nutrienti e rinvigorenti... Insomma le zuppe se potessero parlare ce ne racconterebbero tante sulla loro storia!

Scopriamole insieme per farne un piatto forte in ogni stagione, da proporre quotidianamente e anche in occasioni speciali.

In questo corso imparerai a:

- preparare delle zuppe che siano anche piatti unici;
- creare piatti sani per te e la tua famiglia;
- recuperare ricette tradizionali ma tuttora attuali;
- abbinare in modo ottimale cereali, legumi e verdure;
- essere creativo e non annoiarti a preparare i pasti;
- valutare l'importanza delle materie prime;
- prenderti cura di te stesso/a e dei tuoi cari anche in cucina.

A fine corso potrai degustare ciò che avremo preparato insieme.

Verranno proposte ricette a base 100% vegetale, con ingredienti bio, principalmente locali e stagionali. I corsi saranno frontali con coinvolgimento attivo dei partecipanti.

**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](http://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.



## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE** (massimo 10 persone):

- **COSTO DEL CORSO**

**€ 30,00**

(anziché € 45,00)

### **LA QUOTA COMPRENDE:**

- 3 ore di lezione (per ogni data) 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;
- Tisana calda.

## **TERMINE ISCRIZIONI:**

**19 gennaio 2023**

## **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: zuppe e vellutate**" 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](http://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](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)



**MODULO DI ADESIONE (\*) AL  
CORSO DI CUCINA NATURALE: ZUPPE E VELLUTATE PER L'INVERNO DEL 24 GENNAIO 2023**



**Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it).**

**Per coloro che fossero impossibilitati a trasmettere copia del modulo compilato e firmato via e-mail, potranno inviare un'immagine via WhatsApp al numero: 353 4358711.**

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 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 \_\_\_\_\_