



CORSO BASE DI CUCINA NATURALE

7 LEZIONI A PARTIRE DAL 23 OTTOBRE 2023



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

Non hai mai capito che differenza c'è tra un legume e un cereale?

Non sai cosa significa cucinare in maniera sana e semplice (ma anche gustosa)?

Non sai cosa sono gli ingredienti processati? Come fare la spesa al supermercato e difenderti dai cibi che sono travestiti da "buoni"?

Hai bisogno di imparare l'**ABC della cucina quotidiana sana**, e portarla nella pratica?

E cominciare a cucinare a base vegetale e sano **senza passare il resto dei tuoi giorni in cucina?**

Insomma se hai mille domande perché vorresti imparare a cucinare a base vegetale per te e per le persone a cui vuoi bene ed esserne felice questo corso è per te.

Il corso è stato pensato anche per essere una sorta di **"bussola"** in quella giungla che è diventata il mondo del cibo e dell'alimentazione:

- 7 appuntamenti di 3 ore ognuno;
- ogni appuntamento ha un tema da approfondire;
- spazio per le vostre domande ed esprimere tutti i dubbi che vi siete tenuti nel cassetto;
- e naturalmente il menù del giorno con le ricette da preparare insieme durante la serata.

Durante il corso imparerai a:

- ✓ organizzare la tua dispensa e i tuoi pasti affinché siano equilibrati;
- ✓ cucinare secondo stagione, a scegliere i prodotti freschi e a riconoscere i prodotti adatti a te fra gli scaffali leggendo le etichette;
- ✓ cucinare i cereali e i legumi: prepararli, cuocerli e renderli digeribili e buoni per tutti, al naturale oppure nelle loro varianti e derivazioni;
- ✓ scegliere e preparare le verdure secondo la stagionalità, usandole nelle tue ricette quotidiane;
- ✓ variare a tavola, imparare a realizzare un piatto equilibrato;
- ✓ organizzare una colazione, ma anche le merende e gli snack di metà mattina o pomeriggio a casa e fuori;
- ✓ orientarti nel mondo dell'alimentazione e della scelta dei prodotti;
- ✓ cucinare senza stress e divertendoti!

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 Lunedì 23 Ottobre e seguirà poi con Lunedì 30 Ottobre, Mercoledì 8 Novembre, Mercoledì 15 Novembre, Lunedì 20 Novembre, Lunedì 27 novembre, Lunedì 4 Dicembre. Ogni lezione avrà inizio **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 10 persone)

€ 260,00

(anziché € 300,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- ☑ totale di 21 ore di lezione tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona suddivise in 7 serate da 3 ore;
- ☑ Prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- ☑ Dispense con le ricette elaborate durante il corso;
- ☑ Degustazione dei piatti preparati.

TERMINE ISCRIZIONI:

12 ottobre 2023

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella



**MODULO DI ADESIONE (*) AL
CORSO BASE DI CUCINA NATURALE IN 7 LEZIONI A PARTIRE DAL 23 OTTOBRE 2023**



Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a 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: 3482631376.

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 _____