



Corso di cucina naturale



PIATTI UNICI IN EQUILIBRIO

Sabato, 11 aprile 2026

Ti è mai capitato di chiederti: "Avrò mangiato tutto ciò di cui ho bisogno?" oppure ritrovarti appena dopo pranzo a pensare "Ho di nuovo fame."?

Può capitare se non abbiamo ben chiaro come si compone un pasto adatto alle nostre esigenze oppure se non riusciamo ad organizzarci per farlo. In questo corso vedremo come si compone un piatto unico e come possiamo realizzarlo sano, buono e in poco tempo sfruttando qualche consiglio utile per dei meal prep.

Ci vuole solo un po' di curiosità, un pizzico di creatività, alcuni ingredienti sempre presenti in dispensa e alcune ricette nella manica!!! Imparerai prima di tutto come realizzare un piatto equilibrato e che caratteristiche dovrebbe avere: come combinare le componenti nutrizionali, quali grassi è preferibile usare, rendere presenti vitamine e antiossidanti... quindi realizzeremo una serie di ricette adatte al quotidiano.

Il corso sarà a base 100% vegetale, gli ingredienti principalmente bio e locali, ed è comprensivo della degustazione delle ricette preparate durante il pomeriggio.

Questo corso è adatto a chi:

- vuole imparare a preparare ed organizzare dei pasti sani secondo le proprie esigenze;
- troppo spesso si ritrova a ordinare un delivery pur di non mettersi ai fornelli;

- desidera provare ricette nuove e creative;
- vuole avvicinarsi alla cucina a base vegetale;
- è allergico / intollerante a latticini e uova;
- vuole imparare a variare nella sua alimentazione.

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 (massimo 10 persone)

€ 60,00

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:

7 aprile 2026

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: piatti unici in equilibrio**" 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 "PIATTI UNICI IN EQUILIBRIO" DELL'11 APRILE 2026**

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: 348.2631376

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
