Corso di cucina naturale



# RICETTE CON IN LEGUMI PER TUTTI

## Mercoledì, 2 dicembre 2026

Un corso dedicato ai legumi che unisce tecniche e metodi di preparazione, scienza della nutrizione e ricette adatte a tutta la famiglia. Imparerai l'ABC dei legumi (preparazione, ammollo, cottura) e le ricette, come secondi della tradizione piuttosto che piatti moderni vegetali. L'obiettivo è creare dei piatti vegetali nutrienti e con un maggior apporto proteico.

In questo corso imparerai:

- ✓ come preparare i legumi: ammollo, cottura, conservazione;
- ✓ pro e contro dei legumi secchi o in scatola;
- ✓ accorgimenti per valorizzarli e trasformarli in piatti equilibrati;
- ✓ proprietà nutrizionali e benefici dei legumi;
- ✓ ricette pratiche e creative!

Il corso è a base 100% vegetale, teorico e pratico e alla fine degusteremo tutti i piatti preparati 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 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) € 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: 30 novembre 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 IT18I0103011503000010000226, causale "**Corso di cucina naturale: legumi per tutti**" 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

INQUADRAMI

**MODULO DI ADESIONE (*) AL**
**CORSO DI CUCINA NATURALE LEGUMI PER TUTTI DEL 2 DICEMBRE 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 €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 €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 _____