

Cultura Vegana In Movimento.

Un nuovo sentire sta portando ad una profonda riflessione sulle valenze della cultura culinaria occidentale odierna e le ripercussioni che questa produce sulla nostra salute e sull'equilibrio dell'intero pianeta. I corsi si ripropongono di fornire le conoscenze teorico-pratiche adeguate ad approcciare nel quotidiano questo sentire per poter agire direttamente questo cambiamento.

	CORSO AUTUNNALE	CORSO INVERNALE	CORSO PRIMAVERILE
I : LE VERDURE mercoledì ore 20.00-23.00 ca. (cena inclusa)	28/09/11 VERDURE AUTUNNALI <ul style="list-style-type: none"> • Vitalità delle verdure: perché scegliere biologico a km '0'. • Cosa troviamo nel bosco: la castagna e i funghi: <ul style="list-style-type: none"> ◦ castagne di Ca' di Gatti. ◦ castagnaccio • Come pulire e tagliare le verdure: <ul style="list-style-type: none"> ◦ verdure saltate allo zenzero ◦ stufati di verdura mista per accompagnare i cereali. 	25/01/12 VERDURE INVERNALI <ul style="list-style-type: none"> • Come pulire e tagliare le verdure da mettere al forno: <ul style="list-style-type: none"> ◦ zucca ai gusti, ◦ cavoli e finocchi al forno con gomasio, ◦ verdure al forno con besciamella • Creme e zuppe: alla zucca, ai piselli, ai porri, Suppe à l'onion et crouton. 	02/05/12 VERDURE PRIMAVERILI <ul style="list-style-type: none"> • Cosa troviamo nel bosco: <ul style="list-style-type: none"> ◦ usare l'ortica, ◦ gli asparagi selvatici. • Come pulire e tagliare le verdure: <ul style="list-style-type: none"> ◦ verdure stufate alla giapponese ◦ stufati per involtini e crespelle • Verdure ripiene con o senza tofu.
II : I CEREALI mercoledì ore 20.00-23.00 ca. (cena inclusa)	05/10/11 CEREALI AUTUNNALI <ul style="list-style-type: none"> • Elogio del riso integrale. • Come mangiare quotidianamente i cereali integrali: l'arrosto. • Pasta brisée per tortini. • Cous cous. • Crepes. 	01/02/12 CEREALI INVERNALI <ul style="list-style-type: none"> • Frumento invernale e frumento estivo. • Grano saraceno. • Besciamella vegan. • Polenta e sughi. • Cannelloni. 	09/05/12 CEREALI PRIMAVERILI <ul style="list-style-type: none"> • L'orzo rinfrescante. • Insalate fredde di cereali. • Taboulé. • Crocchette di fiocchi. • Sformati di cereali.

<p>III : I LEGUMI mercoledì ore 20.00-23.00 ca. (cena inclusa)</p>	<p>12/10/11 ZUPPE DI LEGUMI E LEGUMI STUFATI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proprietà dei diversi legumi ed utilizzo in cucina. • Ammollo e cottura dei legumi, secondo la macrobiotica. • La soia azuki . • Fagioli stufati per crespelle. • Zuppe di legumi con miso. 	<p>08/02/12 PATES DI LEGUMI E FRITTATE VEGAN</p> <p>Come sfruttare al meglio le qualità e le differenze dei legumi a tavola.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patés: <ul style="list-style-type: none"> ◦ di lenticchie, ◦ di cannellini al limone, ◦ di ceci e olive, ◦ allo zenzero e limone. • Frittate vegan. 	<p>16/05/12 LEGUMI 'FREDDI' E INSALATE DI GERMOGLI</p> <ul style="list-style-type: none"> • I ceci: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hummus ◦ Maionese di ceci ◦ Tonnata di ceci • Le Fave: <ul style="list-style-type: none"> ◦ fullmuddamas ◦ falafel • I germogli: produrli e consumarli.
<p>IV : LA PANIFICAZIONE mercoledì ore 20.00-24.00 ca. (cena inclusa)</p>	<p>19/10/11 IL PANE CASERECCIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • I lieviti • Impasti diretti ed indiretti. • Pagnotte e panini. 	<p>15/02/12 PIZZE E FOCACCE IN TEGLIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso del malto. • Condimenti vegan. • Procedimenti 	<p>23/05/12 PANIFICAZIONE DA PIZZERIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impasto per pizza napoletana. • Modalità e tempi di preparazione. • Stendere, impalare, infornare.
<p>V : ALIMENTI 'SPECIALI' mercoledì ore 20.00-23.00 ca. (cena inclusa)</p>	<p>26/10/11 ALGHE E CONDIMENTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proprietà delle diverse qualità di alghe e dei condimenti 'curativi': alga kombu, miso, salsa di soia, gomasio, prugne umeboshi, sale integrale. • Cottura delle alghe per piatti caldi e freddi: insalata con alghe, alghe al pimentòn. • Salse per insalate, crocchette e pietanze a base di seitan 	<p>22/02/12 IL SEITAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proprietà nutrizionali. • Preparazione manuale. • Come cucinarlo: <ul style="list-style-type: none"> ◦ scaloppine, ◦ stufati, ◦ arrostiti ◦ rosticini e spiedini ◦ finto vitel tonnè. 	<p>30/05/12 IL TOFU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proprietà nutrizionali. • Preparazione manuale. • Come cucinarlo: <ul style="list-style-type: none"> ◦ fritto, ◦ marinato, ◦ in umido, ◦ nei ripieni, ◦ nei dolci.

<p>VI : I DOLCI mercoledì ore 20.00-23.00 ca. (cena inclusa)</p>	<p>02/11/11 I DOLCI SEMPLICI.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Come sostituire uova, latte e burro nella pastafrolla: <ul style="list-style-type: none"> ◦ crostate con marmellata ◦ lo strudel ◦ i biscotti semplici, al cacao, con farina di castagne e crema di fichi • Le creme '<i>veganiterranti</i>': crema pasticcera, al cioccolato, al cocco, arroz con leche. 	<p>29/02/12 I DOLCI MACRO-VEGAN DEL M.° BOSCARIELLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'impasto brioscato • Le fette biscottate • Fare il latte di mandorle • Le creme di cacao, mandorle e frutta • Alcune torte: <ul style="list-style-type: none"> ◦ torta del nonno, ◦ torta alle mele 	<p>06/06/12 DOLCI SFIZIOSI E CON IL TOFU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bunet • Clafoutis di frutta • Tarta de Compostela • Cheesecake ai frutti di bosco • Torta Sacher
<p>VII : DOMENICA 'TEORETICA'</p>	<p>06/11/11 ore 9.30/13.30: <u>'EDUCAZIONE ALIMENTARE: I PARTE'</u> <i>pranzo bio-vegan</i> ore 16.00/18.30 : <u>'EDUCAZIONE ALIMENTARE: II PARTE'</u> Insegnante: Gabriello Ferrero, docente di medicina ayurvedica e alimentazione presso il Centro di Formazione "La Sorgente" di Savona.</p>	<p>04/03/12 ore 9.30/13.30: <u>'COME E PERCHE' PRATICARE L'AGRICOLTURA BIOLOGICA'.</u> A cura di Giuseppe Taliano, agricoltore biologico per l'Azienda Agricola 'Taliano' Di Alba (CN) <i>pranzo bio-vegan</i> ore 16.00/18.30 : <u>ACQUA DIAMANTE E DINTORNI.</u> Due ore per riflettere, condividere e continuare il cammino della coscienza.</p>	<p>10/06/12 ore 9.30/13.30: <u>GIORNATA DI RICONOSCIMENTO E RACCOLTA ERBE MEDICINALI</u> <i>pranzo bio-vegan</i> ore 16.00/18.30 : <u>COME PREPARARE TISANE E CATAPLASMII, OLII E CREME.</u> Insegnante: Maestra Lia Murri, infermiera, esperta erborista autodidatta.</p>

circolo arci

VeganiErranti



Cultura vegan in movimento

Costi e modalità di partecipazione

- **TESSERA ARCI (annuale): 10 euro. Obbligatoria per chi partecipa alle attività svolte in Associazione.**
Permette l'accesso a tutti i Circoli ARCI sul territorio nazionale.
- **CORSO SERALE:**
una LEZIONE: 40 euro, con fascicolo riassuntivo e cena bio-vegan inclusi.
- **CONFERENZA-CORSO DOMENICALE:**
costo 70 euro, con dispense e pranzo bio-vegan incluso.
Chi volesse farsi raggiungere per il pranzo, può comunicarlo: il costo a persona è di 15 euro.
I posti sono limitati per ragioni di spazio.
- **CORSO STAGIONALE (6 sere + 1 domenica): 279 euro (si richiede prenotazione e caparra)**

LE PARTECIPAZIONI SONO A NUMERO CHIUSO E RICHIEDONO LA PRENOTAZIONE:

- 12 persone per i corsi serali
- 21 persone per le conferenze-corso delle domeniche

PRENOTAZIONE AL CORSO O ALLA LEZIONE SINGOLA: (almeno 5 gg prima)
scrivete ai 'veganierranti': veganierranti@inventati.org; oppure Michele: 3407887617.

Il mancato raggiungimento di un numero base di 8 partecipanti renderà impossibile la realizzazione dello stesso.
Il programma delle lezioni potrebbe subire variazioni nel corso del suo svolgimento, tutti i partecipanti saranno messi al corrente per tempo.
Ci scusiamo per la 'pedantezza' del procedimento, ma speriamo in una migliore organizzazione. Grazie!