

l'Associazione ARCI 'veganieranti' organizza  
lezioni di 'ARTE DEL KUNG FOOD'

# LA GRANDE GIORNATA DEL 'SEITAN'

e della cucina vegana

Domenica 2 dicembre dalle ore 11.00 alle ore 16.00  
presso la sede di Tosse (Noli), Loc. Bricco, 12.

Come affrancarsi dall'uso della carne grazie ad un alimento proteico ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali come farro o Kamut:

- senza uccidere;
- senza rinunciare a tutte le pietanze cui siamo abituati;
- ad un costo irrisorio (3,00 euro/kg);
- avendo la sicurezza di non assumere così antibiotici, colesteroidi, ormoni o altre tossine;
- evitando completamente i grassi saturi e i problemi ad essi correlati colesterolo, diabete, ipertensione, coronaropatia, cancro....)

## Impariamo a fare il seitan e a cucinarlo in modo gustoso

(scaloppine limone e salvia, scaloppine alle nocciole, brasato, spiedini, arrostitini, stufati, straccetti speziati, vitello tonnato entusiasta,...)

Una giornata di condivisione suddivisa in teoria e pratica, supportata da dispense e rallegrata dal pranzo vegan.

Costo: 40,00 euro, per soci ARCI : corso, pranzo, dispense e seitan da portarsi a casa; 15,00 euro per il solo pranzo (se qualcuno si vuole aggiungere); 30,00 euro solo corso.

E' necessario essere socio ARCI o fare la tessera contestualmente al corso (costo 10.00 euro).

Per info e prenotazioni:

email: [veganieranti@inventati.org](mailto:veganieranti@inventati.org)  
telef: Michele:340.7887617.  
Il blog: [veganieranti.noblogs.org](http://veganieranti.noblogs.org)