

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

LA GRANDE GIORNATA DEL PANE

nella cucina vegana

Domenica 24 marzo dalle ore 11.00 alle ore 16.00
presso la sede di Tosse (Noli), Loc. Bricco, I2.

La panificazione casalinga permette di determinare quali ingredienti comporranno uno dei principali alimenti della nostra dieta quotidiana. Il pane fatto a mano ha vitalità e quindi durata maggiore (ad un costo proporzionalmente inferiore). La possibilità di sperimentare metodi di lievitazione con quantità irrisorie di lievito, rendono ancor più salutare questa pratica fondamentale di autosufficienza.

Tematiche affrontate: qualità e proprietà delle farine biologiche, preparazione della biga 'poolish', metodi di impasto, lievitazione, stesura e cottura.

Impariamo a fare: pane, pizze e foccacce in teglia.

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; 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 12.00 euro).

Per info e prenotazioni:

email:

veganieranti@inventati.org

telef:

Michele:340.7887617.

Il blog:

veganieranti.noblogs.org