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

LA GRANDE GIORNATA DEI CONDIMENTI

nella cucina vegana

Domenica 14 aprile dalle ore 11.00 alle ore 16.00
presso la sede di Tosse (Noli), Loc. Bricco, 12.

Conoscere i condimenti 'curativi' della Cucina Macrobiotica può essere molto importante per riequilibrare i problemi della nostra dieta frenetica odierna; soprattutto nei momenti di crisi fisica. La domenica di condivisione in cucina e a tavola, questa volta sarà incentrata sull'antica pratica della Cucina Macrobiotica, per conoscere le proprietà e gli usi di:

MISO, SALSE DI SOYA SHOYU E TAMARI, PRUGNE UMEBOSHI e non solo.

Proprietà e modalità d'utilizzo delle **ALGHE**: disintossicanti e ricche in minerali, Omega 3 e fibre.

I sapori del Medio Oriente e le qualità del **SESAMO**: come ridurre il sale, confezionando da sé il Gomasio; perché impiegare la crema Tahina, integratore di B12.

Ed ecco 'svelate' le ricette delle salse per insalate dei 'veganieranti': salsa 'kaxuta', 'kaxutissima' e 'kaxutissima speciale'.

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