

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

LA GRANDE GIORNATA DELLE VERDURE

nella cucina vegana

Domenica 16 giugno dalle ore 11.00 alle ore 16.00
presso la sede di Tosse (Noli), Loc. Bricco, 12.

Le verdure sono l'ABC della dieta di un animale frugivoro quale dovrebbe essere l'uomo. Eppure sono l'alimento più 'difficile da digerire' mentalmente di questi tempi. Soprattutto fra i più giovani, per i quali tutto è pensato ad un livello così alto di sofisticazione, da non riuscire più a distinguere nulla di originario e semplice. Sono proprio le verdure che possono salvarci dalla catastrofe dietologica a cui assistiamo di questi tempi.

Vitalità delle verdure: perché scegliere biologico, a km '0'.
Proprietà delle diverse verdure: come scegliere le verdura da mangiare. La stagionalità delle verdure.
Cosa troviamo nel bosco: l'ortica, il tarassaco.

Impariamo a fare:

le insalate rivitalizzanti; il semplice trucco del ripieno per tortini e quiche di verdura; verdure saltate allo zenzero; stufati di verdura per accompagnare i cereali; zucca al forno; verdure ripiene; verdure in crosta con gomasio; verdure con besciamella al forno.

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