

ALIMENTAZIONE ETICA E SALUTARE: UTILE ANCHE
AGLI ONNIVORI PER ARRICCHIRE I PROPRI MENÙ

CORSO INTRODUTTIVO DI Cucina vegana

con la vegan chef Arianna Dall'Occo io.mangio.etico

presso il **Caff'Emporio** - BioBar e BioEmporio
C/O LIBRERIA INDIPENDENTE MASONE ALISEI - BENEVENTO
PER PRENOTAZIONI: 333 8712 027

Sei lezioni/de gustazioni, di giovedì, dalle ore 19.00 alle 22.00
9 e 16 aprile
e 7, 14, 21 e 28 maggio 2015



INIZIATIVA COMPLEMENTARE
AL CORSO DI CUCINA

Cena vegana

con la vegan chef
Arianna Dall'Occo

presso **08cento24**
RISTORANTE PIZZERIA
Benevento, via Traiano, 65

Venerdì, 17 aprile 2015
DALLE ORE 20.30

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA: 0824 24 049
MENÙ DEGUSTAZIONE: 25,00 euro.
Per i soci del GASb Arcobaleno
e i membri del Distretto di EcoVicinanza:
20,00 euro.



IO.MANGIO.ETICO. Progetto di OfficinaDonne e Caff'Emporio, bioBar, bioEmporio.

Un modo per nutrirti in maniera più consapevole, recuperando, tra l'altro, le tradizioni della vera dieta mediterranea, sostituita nel dopoguerra da un cibo industriale dannoso per la salute. Un nutrirti nel rispetto dei cicli della natura e di tutte le sue creature, tutelando la salute umana, gli animali e il pianeta.

PROGRAMMA DELLE SEI LEZIONI DEL CORSO INTRODUTTIVO DI CUCINA VEGANA

SI PUÒ PARTECIPARE A SINGOLE LEZIONI O A TUTTO IL CORSO - SI UTILIZZANO I SOLDICORTI DURANTE LE SEI LEZIONI/DEGUSTAZIONI LE PIETANZE CUCINATE VERRANO CONSUMATE DAI CORSISTI.
PER PRENOTAZIONI: 333 8712 027 - nina.iadanza@hotmail.it - www.artempori.it

09.04.15 - SOSTITUIRE LE UOVA NELLA CUCINA VEGANA. Frittate, sformati, crepelle e pancake.

PREPAREREMO INSIEME: TORTINO DI ASPARAGI E FUNGHI; CREPELLE CON TOFU, ZUCCHINE E CIPOLLOTTI; PANCAKE CON FRAGOLE E MANDORLE CARAMELLATE.

16.04.15 - BURGER E POLPETTE DI LEGUMI E VERDURE. Idee per l'autoproduzione.
PREPAREREMO INSIEME: BURGER DI BORLOTTI E SPINACI; CROCCHETTE DI PATATE E RUCOLA; POLPETTE DI PANE, ZUCCHINE E PORRI.

07.05.15 - SEITAN E TOFU. IMPARIAMO A CUCINARLI. Tante ricette idee e consigli per realizzare antipasti, primi e secondi piatti.

PREPAREREMO INSIEME: PESTO DI TOFU E MELANZANE; TOFU MARINATO CON LIMONE, ZENZERO E FINOCCHI; COTOLETTA DI SEITAN E BOCCONCINI CON SENAPE E SESAMO.

14.05.15 - CEREALI E PSEUDOCEREALI. Da quelli comuni, come riso, farro e orzo, a quelli meno noti, come quinoa, miglio, amaranto e cous cous.

IL LORO UTILIZZO IN INSALATE, VERDURE RIPIENE, PRIMI PIATTI E BURGER.

21.05.15 - I DOLCI VEGANI. Consigli e idee.

PREPAREREMO INSIEME: PASTA FROLLA E CREME DOLCI ALLA FRUTTA; BASI E VARIANTI PER LA PREPARAZIONE DI CROSTATE, BISCOTTI E DOLCI AL CUCCHIAIO.

28.05.15 - LA SOIA E I SUOI UTILIZZI. Per la realizzazione di ricette tradizionali, rivisitate con prodotti di stagione.

PREPAREREMO INSIEME: RAGÙ CON CREMA DI PISELLI E FUNGHI; SPEZZATINO CON TACCOLE E FUNGHI; POLPETTE DI SOIA E CARCIOFI.