



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

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, 16 e 23 aprile
e 7, 14 e 21 maggio 2015

Si possono frequentare anche singole lezioni
in base agli argomenti



SOLDICORTO
DISTRETTO DI
ECOVICINANZA
BENEVENTO E SANNIO

gasb BENEVENTO
ARCOBALENO
Gruppo d'Acquisto Solidale e Barattario

Caff'Emporio
BioBar e BioEmporio - Benevento

libreria indipendente
MASONE ALISEI
BENEVENTO

EcoVicinanza DISTRETTO DI
DI BENEVENTO E DEL SANNIO
DES DISTRETTO DI ECONOMIA SOLIDALE
ARTE INCLUSIVA E STILI DI VITA RESPONSABILI

MENÙ DELLA CENA VEGANA

VENERDÌ 17 APRILE - RISTORANTE 08cento24 - BENEVENTO

FRITTELLE CON RADICCHIO E PORRI E MAIONESE ALL'AVOCADO
CORTECCHE CON CREMA DI CANNELLINI AL LIMONE, NOCI E RUCOLA
TORTINO DI CARCIOFI E PATATE CON INSALATINA E FINOCCHI
MOUSSE DI GRANO CON FROLLA E PISTACCHI
VINO VEGANO FONTANA REALE BENEVENTO

Un modo per nutrirsi 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 nutrirsi 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

DI GIOVEDÌ - DALLE ORE 19.00 ALLE 22.00

9, 16 E 23 APRILE E 7, 14 E 21 MAGGIO 2015

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.

16.04.15 - BURGER E POLPETTE DI LEGUMI E VERDURE.

23.04.15 - LA SOIA E I SUOI UTILIZZI.

07.05.15 - SEITAN E TOFU. IMPARIAMO A CUCINARLI.

14.05.15 - CEREALI E PSEUDOCEREALI.

21.05.15 - I DOLCI VEGANI.