

Ed ecco la versione salata...



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

MANTOVA  
20.02.21

COMFORT



FOOD

*Il lato salato!*  
CORSO DI CUCINA



## COMFORT FOOD - Versione salata

SABATO 20 FEBBRAIO 2021

CHEZ ZENKITCHEN

Dopo la proposta del corso dedicato al "comfort food versione dolce", non si può non parlare anche di quello salato! In questo appuntamento in cucina ci occuperemo di comfort food invernale: quel cibo caldo, accogliente, che ti fa sentire sempre di essere al posto giusto! Magari davanti al fuoco scoppiettante di un camino!

In questo corso di cucina imparerai una serie di piatti 100% vegetali con cui "coccolare" te e chi ami, preferendo ingredienti non raffinati, usando più verdure e ottenendo una grande quantità di soddisfazione!

Perché una coccola sana nutre anche l'anima!

Come sempre, per preparare questi deliziosi piatti, verranno usati prodotti di qualità, biologici ed etici:

- farine semintegrali ed integrali bio;
- bevande e olii vegetali;
- frutta secca e fresca di stagione;
- verdure biologiche a km.0 di stagione.

E inoltre adatteremo delle ricette studiate per essere equilibrate, mettendo insieme gola e benessere. Tutte le ricette saranno a base vegetale.

**Il corso si svolgerà nel rispetto della normativa vigente in modo da vivere una positiva e sicura esperienza.**

**LUOGO E ORARIO:** la sede di Zenkitchen si trova a Mantova in Via Corridoni, 51, presso un palazzo storico nel cuore della città. Il corso inizierà, alle ore 15:00 in punto e terminerà alle ore 18:30. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa!

**Vi consigliamo di iscrivervi con sollecitudine visto l'esiguo numero di posti a disposizione.**

A fine corso potrai degustare ciò che avremo preparato insieme.

**DOCENTE:** Dott.ssa Annunziata Jyoti Cardona, biologa nutrizionista, natural food chef, esperta in alimentazione naturale, autrice di [www.zenkitchen.it](http://www.zenkitchen.it), sito di cucina naturale a base 100% vegetale. La creatività e la passione per la preparazione di una nuova ricetta vengono supportate dalle conoscenze della scienza dell'alimentazione e integrate dal sapere in ambito di cucina naturale. Il risultato diventa non solo delizioso ma anche equilibrato e sano. La scelta di esplorare la cucina naturale "plant based" è dettata dalla personale passione per la "salute" del pianeta e di tutti gli esseri viventi, uomo compreso. Ha studiato come "Health Consultant" presso l'Istituto Macrobiotico di Lisbona. Jyoti collabora come chef nei gruppi di meditazione e crescita personale dove sostiene il processo interiore portando cura e energia attraverso il cibo. Offre consulenze alimentari personalizzate al fine di individuare gli errori alimentari nella dieta del cliente per riportare equilibrio e benessere al corpo.



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** (massimo 6 persone):

• **COSTO DEL CORSO**

€ **30,00**

**LA QUOTA COMPRENDE:**

- 3 ore e mezza di lezione totali, tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- prodotti BIO per la preparazione dei vari piatti;
- dispense per le ricette elaborate durante il corso;
- degustazione.

**TERMINE ISCRIZIONI:**

**12 febbraio 2021**

**REFERENTE CAD BAM:**

**Chiara Steccanella**

**NOTA BENE:** ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "Corso Comfort food: versione salata" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

**INOLTRE:** il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet [www.cadbam.it](http://www.cadbam.it) dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam tramite e-mail, [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) oppure [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it), visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it>



BANCA MONTE PASCHI SIENA - FIL. 2222 MANTOVA  
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

**MODULO DI ADESIONE (\*) AL CORSO "COMFORT FOOD VERSIONE SALATA" DEL 20 FEBBRAIO 2021**

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA €uro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**(\*) IMPORTANTE:** l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

**Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che il CAD BAM è un mero intermediario di viaggi, ai sensi e per gli effetti di cui all'articolo 1 della Convenzione di Bruxelles del 23/04/1970, ratificata con legge n. 1084/1977, e che pertanto, ai sensi del comma 3 dell'articolo 22 della medesima convenzione, non risponde dell'inadempimento totale o parziale del viaggio o del soggiorno sopra indicato, per la cui conclusione il sottoscritto dichiara di conferire espresso mandato con rappresentanza.**

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di €uro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_ ed identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_