



Corso di cucina naturale

PANIFICAZIONE CASALINGA CON LIEVITO MADRE



22 SETTEMBRE E 5 OTTOBRE 2021

in collaborazione con



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

"Fare il pane non è una tecnica gastronomica ma una pratica mistica!"

Impastare vuol dire unire insieme sapientemente acqua e farina, dandogli vita nel vero senso del termine: l'impasto "cresce" e "matura" come tutti gli esseri viventi.

In questo corso imparerai a "dar vita all'acqua e farina" preparando la tua pasta madre, imparando a gestirla e usarla per fare il pane. Imparerai a preparare pane, impastarlo, avere pazienza per farlo maturare e quindi imparerai come cuocerlo al meglio.

Conoscerai le caratteristiche di alcune tipi di farina (grano tenero, farro e semola di grano duro) in modo da poter distinguere le lavorazioni e imparare a trattare i diversi tipi.

Il corso è teorico e pratico, suddiviso in due appuntamenti. Durante il corso ognuno preparerà il suo pane da cuocere successivamente a casa propria. Sarà un vero piacere sentire il profumo del "pane vero" in casa...e sarà anche un atto di amore per la tua famiglia.

Il corso si svolgerà **in presenza**, nel rispetto delle normative vigenti in modo da vivere delle positive e sicure esperienze: per questo motivo, fra l'altro, è stato ridotto ulteriormente il numero massimo dei partecipanti. I corsi saranno frontali con coinvolgimento attivo dei partecipanti.

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 18:30** in punto e terminerà alle **ore 21:30**. Zenkitchen è una "home-kitchen": una cucina accogliente, un luogo per imparare, condividere e cucinare proprio come a casa!

COSTO DEL CORSO (massimo 6 persone):

€ 50,00 (anziché euro 70,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- 3 + 3 ore di lezione tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- Farine BIO per la preparazione degli impasti;
- Dispense;
- Tisana calda.

Vi consigliamo di iscrivervi con sollecitudine visti l'esiguo numero di posti a disposizione e l'elevata richiesta.

DOCENTE: Dott.ssa Annunziata Jyoti Cardona, biologa nutrizionista, natural food chef, esperta in alimentazione naturale, autrice di 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. È da poco uscito il suo libro "Zenkitchen - 108 ricette plant-based per una cucina naturale, sana e felice" (prenotabile anche al Cad Bam).



TERMINE ISCRIZIONI:

14 settembre 2021

REFERENTE CAD BAM:

Chiara Steccanella

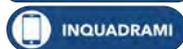
NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "**Corso di cucina naturale: panificazione casalinga**" 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 dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Visto il periodo, per chi fosse impossibilitato o non riuscisse per qualsiasi motivo ad inviare il modulo di iscrizione online, sarà possibile fotografare il modulo qui sotto riportato dopo averlo compilato in ogni sua parte ed inviarlo via e-mail alla nostra Segreteria.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam, inviando un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it



**MODULO DI ADESIONE (*) AL
CORSO DI CUCINA NATURALE PANIFICAZIONE CASALINGA 22 SETTEMBRE E 5 OTTOBRE 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 _____

