



Un altro imperdibile corso di cucina naturale con Zenkitchen



FERMENTAZIONI CASALINGHE

Sabato, 9 ottobre 2021
in collaborazione con



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA

Autunno in fermento!

Eccoci con un'edizione autunnale del corso sulle fermentazioni, utilissimo per chi ancora non sa quanto sia semplice, sano e "spontaneo" preparare i propri cibi fermentati a casa!

La fermentazione è una tecnica di conservazione e trasformazione tra le più antiche: non solo permette di conservare il cibo e trasformarne il gusto, ma rende i cibi più digeribili, facilmente assimilabili e ricchi di enzimi e batteri "buoni" che transitano nel nostro intestino, contribuendo quindi alla sua regolarizzazione.

In questo corso imparerai le tecniche base per fermentare e conservare gli ortaggi e le norme igieniche di cui tenere conto e ne conoscerai i benefici che apportano. Durante il corso preparerai opportunamente alcune verdure da portare a casa e seguirne la fermentazione, quindi ti aspetto con barattoli per portare via con te le tue verdure fermentate!

In questo corso imparerai:

- cosa sono le fermentazioni e perché è importante usare prodotti fermentati;
- a scegliere e preparare le verdure da fermentare secondo la stagione;
- le norme igieniche da seguire;
- la preparazione di crauti e ortaggi di stagione lattofermentati;

- a conoscere e usare il kefir di acqua (bevande, starter per fermentazioni, lievitazione con kefir, ecc.);
- a preparare spalmabili a base vegetale fermentati.

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 15:00** in punto e terminerà alle **ore 18:00**. 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): **€ 25,00** (anziché € 40,00)

LA QUOTA COMPRENDE:

- ☑ 3 ore di lezione tenute dalla natural food chef Annunziata Jyoti Cardona;
- ☑ Ingredienti e verdure BIO per tutte le preparazioni proposte;
- ☑ Dispense con informazioni varie (procedimenti e metodi di preparazione)
- ☑ Tisana calda;
- ☑ Degustazioni.

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: **30 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: fermentazioni casalinghe**" 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: LE FERMENTAZIONI CASALINGHE DEL 9 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 Euro _____ 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 _____