



Corso di cucina naturale



## PANIFICAZIONE CON LIEVITO MADRE

10 e 23 febbraio 2022

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.

### Gli obiettivi del corso sono:

- Imparare a usare la pasta madre liquida, mantenerla, rinnovarla, riprodurla da zero
- Distinguere e scegliere le farine per la panificazione (grano tenero, farro e semola di grano duro)
- Saper impastare a mano e lavorare gli impasti con farine semintegrali
- Imparare a fare il tuo pane e la tua focaccia in teglia
- Scoprire come riutilizzare la pasta madre in maniera creativa e semplice senza scarti
- E soprattutto innamorarti del pane fatto in casa!

Il corso è teorico e pratico, suddiviso in due appuntamenti. Durante il corso **ognuno preparerà il suo pane** da portare via e cuocere successivamente a casa propria.

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. 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 8 persone): **€ 55,00** (anziché euro 75,00)

#### **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](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. 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:**

**7 febbraio 2022**

**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 con lievito madre**" 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. 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](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)



**MODULO DI ADESIONE (\*) AL  
CORSO DI CUCINA NATURALE PANIFICAZIONE CON LIEVITO MADRE 10 E 23 FEBBRAIO 2022**



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 \_\_\_\_\_

