



Ritornano i ...

**Corsi di cucina naturale  
plantbased**

PROSSIMI APPUNTAMENTI A MANTOVA

<b>26 SETTEMBRE</b>	FERMENTAZIONI CASALINGHE
<b>28 SETTEMBRE</b>	CUCINA PER L'AUTUNNO
<b>3 OTTOBRE</b>	COLAZIONI SANE gluten free e sugarless
<b>9 OTTOBRE</b>	PIOVONO POLPETTE
<b>23 OTT - 18 DIC</b>	CORSO DI CUCINA MACROBIOTICA: curarsi con il cibo (5 lezioni)
<b>5 - 19 NOV</b>	IL PANE CON LIEVITO MADRE (2 lezioni)
<b>9 NOVEMBRE</b>	DOLCI DA FORNO VEGAN
<b>23 NOVEMBRE</b>	CUCINARE CON LE SPEZIE
<b>10 DICEMBRE</b>	REGALI DA MANGIARE!!!
<b>14 DICEMBRE</b>	LA TAVOLA DELLE FESTE

**INFO E PRENOTAZIONI**  
www.zenkitchen.it  
zenkitchen.info@gmail.com  
tel. 389.0259529

 **ZENKITCHEN**  
UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



Come ogni anno vi proponiamo una serie di corsi autunnali incentrati sulla cucina naturale a base vegetale tenuti da Zenkitchen. Qui sopra trovate il programma generale affinché possiate avere una visione d'insieme dei vari appuntamenti a tema. A ruota, seguiranno le circolari ad hoc per ogni argomento.

**REFERENTE CAD BAM**

**Chiara Steccanella**

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a [segreteria@cadbam.it](mailto:segreteria@cadbam.it) o [chiara.steccanella@cadbam.it](mailto:chiara.steccanella@cadbam.it)