



Ritornano i ...

**Corsi di cucina naturale
plantbased**

PROSSIMI APPUNTAMENTI A MANTOVA

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