

## CORSO DI CUCINA VEGANA

Partecipa al corso **e impara a cucinare sane ricette!**

### **DETTAGLI DEL CORSO**

- Sede del corso: **Brescia via Fontane 13**
- **Durata del corso:** 3 incontri
- **Date del corso:** 5, 12 e 19 Novembre 2018
- **Orari del corso:** 19.30/22.00
- Costo del corso: 110 €

**Ti invitiamo a partecipare a una affascinante esperienza gastronomica**, che ti consente di comprendere l'arte di preparare **deliziosi piatti vegani**. Oggi molti parlano della cucina vegana e, sia che tu voglia seguire questa filosofia di vita, oppure che desideri semplicemente capire come preparare delle ricette salutari o che tu sia spinto dalla curiosità, questo corso ti offre molte nozioni interessanti.

### Un percorso salutare che è adatto a tutti!

I partecipanti impareranno le basi della cucina vegana dai nostri esperti docenti. **Potrai anche assaggiare il cibo preparato!**

Introduzione alle tecniche di base per un'alimentazione sana e vegana, senza prodotti di origine animale. Partecipando al corso imparerai ad utilizzare ingredienti biologici e di stagione e a realizzare un menu giornaliero completo ed equilibrato.

### ***Obiettivi del corso***

**Imparerai ad utilizzare ingredienti di origine vegetale, di stagione e biologici**, e conoscerai le principali tecniche di taglio di verdure e differenti stili di cottura. Vedrai anche come mangiare quanto preparato con un approccio più consapevole. Il cibo è nutrimento sia per il nostro corpo fisico che per il nostro spirito, e tutto è collegato. **Ogni nostro piccolo gesto in cucina e le nostre scelte alimentari, si riflettono sul nostro benessere.**

Durante questo corso ci dedicheremo e ci riappropriremo di conoscenze che una volta erano alla base dell'alimentazione.

### **Tematiche del corso:**

Durante le lezioni si svilupperanno i seguenti argomenti:

- **Preparazione e cottura dei cereali integrali, dei legumi e delle proteine vegetali**
- **Utilizzo di verdure e alimenti biologici e di stagione**
- **Differenti tagli e differenti stili di cottura.**
- **Introduzione ad alimenti specifici: alghe, prodotti derivati dalla soia (Shoyu, Tamari, Miso, ecc.)**

- **Utilizzo di dolcificanti naturali, preparazione di dolci senza latticini e uova.**

## ***A chi è rivolto***

Il corso si rivolge a chi desidera conoscere le basi per una alimentazione vegana equilibrata.

## ***Docente***

**Vincenzo Riccobene:** Chef con ventennale esperienza nel settore ristorativo, insegnante e cuoco a domicilio. Collabora da anni con agriturismi e Centri olistici e di crescita spirituale in Italia e all'Estero. Formatosi presso la Scuola di Cucina Naturale La Sana Gola di Milano è specializzato in cucina macrobiotica, vegetariana e vegana.