



"NUTRIRE IL PIANETA, ENERGIA PER LA VITA": PERCORSO DI CUCINA SANA E NATURALE

Quattro incontri teorico-dimostrativi per scoprire ed assaporare ingredienti e ricette in armonia con sè stessi e la natura.

Corsi teorico dimostrativi della durata di 2 ore (orario da concordare) con **degustazione** finale. Tutti i partecipanti riceveranno la **dispensa con teoria e ricette**.

Sabato 27 giugno 2015:

Antipasti estivi sfiziosi: *ricette semplici e veloci per stupire gli amici durante una cena a buffet estiva*

- ⤴ Torta salata alle erbe e ricotta (variante con tofu)
- ⤴ Mousse di sgombro con crostini di pane integrale
- ⤴ Pancakes salati con salsa tzatziki
- ⤴ Insalata di farro aromatica

Sabato 25 luglio 2015:

Secondi piatti vegani estivi: *imparare a scegliere e preparare piatti proteici di qualità senza rinunciare al gusto:*

- ⤴ Strapazzata di tofu e zucchine
- ⤴ Panzanella rivisitata
- ⤴ Seitan stonnato
- ⤴ Tempeh in salsa verde

Sabato 29 agosto 2015:

Piatti estivi a base di verdure*: *non la solita insalata ma ricette fresche ed invitanti con le verdure di stagione:*

- ⤴ Rotolini di zucchine saporiti
- ⤴ Crema estiva di ortaggi
- ⤴ Insalata di cous cous e verdure
- ⤴ Zucchine ripiene

*ricette adatte ad un'alimentazione vegana

Sabato 26 settembre 2015:

La pasticceria naturale*:

- ⤴ Mousse di cioccolato fondente alla menta
- ⤴ Bicchierini di crema di yogurt e frutta
- ⤴ Crostata alla zucca
- ⤴ Brownie a basso carico glicemico

*ricette adatte ad un'alimentazione vegana

Dove: Cascine Orsine

Prezzo: € 30,00 comprensivo della cena di degustazione di quanto preparato

Minimo partecipanti: 8 - **Massimo partecipanti:** 20

Chi: Anna Marconato, esperta di alimentazione, cucina e pasticceria naturale.

Autrice di "Il lievito madre", "Pasticceria naturale", "Tofu, seitan e legumi", "Il ricettario della gravidanza", "Regali golosi homemade" editi da Red!. Per info: tel 3465859325

www.cascineorsine.it Per prenotazioni: direttamente al negozio/ristorante di Cascine Orsine - tel 3897981286