

## Corso di cucina naturale e vegana ovvero ... come farsi tentare dal cucinare senza ingredienti di origine animale e con tanto gusto

Giovedì 17 24 ottobre e 7 14 novembre ore 19.30 – 21.30

Via S. A. Sauli 17 Milano Mm1 Pasteur

Giornata finale: Sabato 23 novembre dalle 10.00 alle 14.30

Un corso per imparare a cucinare piatti vegani, equilibrati e gustosi e per assaporare le preparazioni insieme.

Useremo e degusteremo ingredienti diversi - cereali, verdure di stagione, legumi e anche alimenti meno presenti nella nostra tradizione. Li cucineremo secondo differenti stili di cottura creando i giusti abbinamenti.

Ci confronteremo sugli ingredienti e sul loro utilizzo anche al di fuori delle ricette realizzate in ciascun incontro.



### Argomenti

- **Stili di cottura della cucina naturale:** si può introdurre leggerezza e cucinare in equilibrio con le stagioni? A tutto gusto con cereali, verdure, legumi, condimenti e salse
- **I dolci vegani e naturali:** il buono senza uova, latte e burro. Ma anche senza zucchero?
- **Gli ingredienti specifici della cucina vegana:** impariamo a conoscere tofu, seitan, tempeh e le alghe.
- **Ricette base in forma vegana:** come si preparano una besciamella, una maionese, un ragù o una frittata senza ingredienti di origine animale
- **Finger food per le feste**

## Informazioni

Il corso si svolgerà in 4 incontri serali presso lo **Spazio Sauli, via S.A. Sauli 17 a Milano** più un incontro finale che si svolgerà nel Parco di Monza presso la cucina attrezzata di **Cascina Costa Alta** affinché ogni partecipante possa preparare i piatti preferiti che ha imparato durante il corso e invitare amici, parenti, colleghi, vicini di casa... a degustare insieme i piatti preparati con il **Team del corso di cucina vegana**.

Incontri serali 19.30 -21.30 Giovedì 17 e 24 ottobre, 7 e 14 novembre;

Giornata finale 10.30 – 14.30 Sabato 23 novembre presso Cascina Bastia

Numero partecipanti : 10/12

Quota di partecipazione: € 130,00

I corsi sono tenuti da **Luisa Di Bella**, cuoca diplomata presso la Scuola di cucina naturale "La Sana Gola" di Milano

La sede dei corsi è a Milano in via Sant'Alessandro Sauli n. 17, citofono n. 5.

Per ulteriori informazioni potete telefonare ai numeri 02 40707846 e 392 7638046 o 347 0576547 oppure scrivere a [info@chiocciolablu.it](mailto:info@chiocciolablu.it)

*Chiocciola Blu è una Associazione di professionisti che progetta, realizza e gestisce attività sociali e culturali al servizio della persona e della comunità.*

## ISCRIZIONI

[info@chiocciolablu.it](mailto:info@chiocciolablu.it) indicando nome cognome numero di telefono.

Si accettano iscrizioni entro lunedì 14 ottobre p.v.