

Benessere Naturale srl, laboratorio di divulgazione della cucina naturale

14° Ciclo di corsi di cucina naturale

Docenti: Stefano Potenza e Angelica Cagossi

- **Prima serata, lunedì 23 ottobre 2017:**



LA LIEVITAZIONE CON LA PASTA MADRE, PANE, PANINI E FOCACCE: la terra, l'acqua, l'aria ed il fuoco, tutto racchiuso in gesti antichi. Imparerete come impastare il pane e con diversi tipi di farine di cereali, preparare il lievito madre e conoscere i diversi lieviti in commercio, il loro uso e le loro caratteristiche. Prepareremo alcune tipologie di pane, panini e focacce.

- **Seconda serata, lunedì 6 novembre 2017:**



I DOLCI: i grassi, i lieviti, i dolcificanti, le farine, i latti, tutte componenti essenziali per creare un dolce, ancora più importanti per crearne uno naturale senza ingredienti di origine animale. Imparerete a gestire tutte queste componenti per creare dolci salutari e leggeri.

- **Terza serata, lunedì 20 novembre 2017:**



UNA CENA NATURALE: breve introduzione alla cucina naturale con le sue mille sfaccettature, parleremo dei cereali, delle proteine vegetali, delle verdure e i loro usi. Insieme prepareremo un menu gourmet per una serata speciale, rigorosamente senza uso di ingredienti di origine animale...stupirete i vostri ospiti!

- **Quarta serata, lunedì 4 dicembre 2017:**



PROTEINE VEGETALI, ALGHE E VERDURE:

come alternare le proteine vegetali a quelle animali, imparando a utilizzare tutti i tipi di legumi e derivati quali tofu, tempeh e il seitan (proteine del grano), piatti e ricette che vi faranno dimenticare la carne!!

Le alghe, denominate le verdure del mare ricchissime di oligoelementi capaci di aiutarci ad eliminare dal nostro corpo le sostanze radioattive, con effetto purificante del sangue, anticancerogene per eccellenza, Kombu, Wakame, Arame, Hizikj, Dulse, Agar agar. Come utilizzarle e inserirle nei nostri piatti di cucina naturale. Come scegliere le verdure in base alla stagione, come tagliarle, come trattarle e relativi metodi di cottura. Preparazione e degustazione di un menù completo.



***Il costo della singola serata è di 50 euro, comprensivo della cena.** E' possibile acquistare anche solo una serata per volta. Ai partecipanti verranno messi a disposizione l'uso e gli attrezzi della cucina.

La caparra di conferma obbligatoria è di 20 euro senza la quale la prenotazione è considerata nulla. La caparra può essere resa entro due giorni prima della data prevista per il corso, oltre sarà trattenuta come rimborso spese, qualsiasi sia il motivo della mancata partecipazione. Sempre entro due giorni prima della data fissata per il corso è possibile spostare la propria prenotazione da una serata all'altra. Il numero dei partecipanti fissato è di 12 persone massimo.

I pagamenti si ricevono presso il ristorante Bancia (via Gramsci 54/a, Reggio Emilia, 0522-515190).

Per informazioni ulteriori sul programma delle serate e sui posti disponibili:

info@bancia.it

Angelica 338.1443350

Ristorante Bancia 0522/515190