

DALL'ORTO ALLA TAVOLA

corso di cucina vegetariana

tutti i martedì
dall' 8 al 29 ottobre 2019

presso Ecomuseo delle Erbe Palustri
Villanova di Bagnacavallo

Un corso pratico per **scoprire e conoscere le potenzialità e la varietà della cucina vegetariana**, in modo creativo e senza preconcetti.

Dagli antipasti alle portate principali, rispettando la stagionalità, piatti gustosi che mantengono le proprietà benefiche delle verdure e consentono l'assimilazione di tutte le componenti nutritive per una corretta alimentazione. I corsisti saranno accolti con una tisana di benvenuto e attivamente coinvolti nella preparazione delle pietanze che verranno assaggiate a fine lezione.

Programma - Modulo 1

Docente

4 lezioni dalle ore 18 alle 20

08/10: stagionalità e conservazione

15/10: legumi e cereali

22/10: tuberi e rizomi

29/10: crudo e croccante

Candida Visaggi

Co-fondatrice e cuoca del progetto Mattarello(a)way, vi accompagnerà nel mondo delle verdure, per far capire a tutti che la cucina vegetariana è tutt'altro che noiosa.

Corso completo comprensivo di ricettario: € 120

Numero partecipanti: max 12 - min 7 per l'attivazione del corso

Iscrizione obbligatoria: tel. 0545 47122 • mattarelloaway@gmail.com

• MATTARELLO(A)WAY •

in collaborazione con

