

**SCUOLA DI CUCINA NATURALE
PROGRAMMA CORSI 2019**

MARTEDI' 29 GENNAIO

PIATTI A BASE DI CEREALI

Scopriamo le loro qualità con ricette insolite ed originali accompagnandoli con verdure fresche e altri ingredienti biologici per piatti gustosi, equilibrati e digeribili.

MARTEDI' 12 FEBBRAIO

LE PROTEINE VEGETALI

Cucineremo non solo legumi ma anche loro derivati, scoprendone le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, i migliori metodi di cottura e i condimenti per esaltarne gusto e proprietà.

MARTEDI' 12 MARZO

I CONTORNI

I prodotti dell'orto sono tanti e tutti importanti, impareremo a conoscerli e a cucinarli per valorizzarne profumi e sapori.

MARTEDI' 9 APRILE

DOLCI TENTAZIONI – PASTICCARIA NATURALE VEGAN

Dolci naturali e gustosi preparati con ingredienti solo vegetali e dolcificanti naturali.

MARTEDI' 21 MAGGIO

CUCINA SANA IN 30'

Il corso servirà a conoscere le tecniche ed i segreti per preparare ricette gustose e sane anche con poco tempo a disposizione

MARTEDI' 4 GIUGNO

PIATTI FRESCHI PER L'ESTATE

Piatti semplici ed equilibrati adatti ad affrontare il caldo

MARTEDI' 8 OTTOBRE

PIATTI A BASE DI CEREALI

Scopriamo le loro qualità con ricette insolite ed originali accompagnandoli con verdure fresche e altri ingredienti biologici per piatti gustosi, equilibrati e digeribili.

MARTEDI' 22 OTTOBRE

LE PROTEINE VEGETALI

Cucineremo non solo legumi ma anche loro derivati, scoprendone le caratteristiche organolettiche e nutrizionali, i migliori metodi di cottura e i condimenti per esaltarne gusto e proprietà.

MARTEDI' 12 NOVEMBRE

TORTE SALATE E SFORMATI

Preziosi consigli per preparare focacce e sformati per spuntini, antipasti o secondi golosi. Durante il corso verrà distribuita individualmente la pasta madre

MARTEDI' 26 NOVEMBRE

DOLCI TENTAZIONI – PASTICCARIA NATURALE VEGAN

Dolci naturali e gustosi preparati con ingredienti solo vegetali e dolcificanti naturali.

**Tutte le lezioni si svolgono
dalle ore 19,30 alle ore 22,30 presso Mangia la foglia bio - Via Bixio, 17A – Parma – Tel. 0521 282249
e- mail: info@mangialafogliabio.com
Costo di ogni lezione € 40,00**