



l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Corsi di cucina de L'Albero 2015



[1]

carissimi/e biocuochi/e

siamo pronte!!...abbiamo acceso i fornelli e preparato tutti gli ingredienti per cucinare insieme a voi succulenti biopiatti.

Come vedrete dal programma, collabora con noi ancora **Chiara Cardona** con i corsi vegan. Per la prima volta nella nostra cucina, **Alessandra Lucentini** proporrà il corso di base basato sui principi della macrobiotica e una serata per parlarvi e prepararvi delle supercolazioni. E poi una serata insieme a **Stefania Bellato**, naturopata diplomata, che lavora come erborista presso il punto vendita di via Daino, per imparare e scoprire come usare le erbe per curare piccoli malanni.

SABATO 3 OTTOBRE

ABC DELLA CUCINA VEGANA: CORSO DI BASE

L'ABC della cucina 100% vegetale: impariamo i trucchi e i segreti di una cucina che non usa carne, latticini e derivati animali, ma che soddisfa anche i palati più sopraffini!

Con la Dott.ssa Chiara Cardona

dalle 14.30 alle 19.30

Costo € 50 (con cena)

GIOVEDI' 15 OTTOBRE

INFUSI TISANE E DECOTTI

L'impiego di piante ed erbe medicinali per la cura di malattie e disturbi ha origini antichissime. Un laboratorio intensivo, teorico e pratico, per riscoprire i rimedi fitoterapici, i loro benefici e il loro uso.

Con la Naturopata Stefania Bellati

dalle 21.00 alle 23.00

Costo € 25 (con assaggi)

MARTEDI' 20 OTTOBRE

MARTEDI' 27 OTTOBRE

LA CUCINA COME EQUILIBRIO ED ENERGIA CORSO DI BASE

Due serate per scoprire un modo diverso, fantasioso e sano di cucinare: cereali integrali, proteine vegetali, alghe, legumi e verdure.

Gli alimenti che nutrono e che curano.

Con Alessandra Lucentini

dalle 18.30 alle 21.30

Costo € 30 a serata (con cena)

MARTEDI' 3 NOVEMBRE

LE SUPER COLAZIONI

Un'alternativa semplice e gustosa per dare inizio alla giornata con leggerezza ed energia.

Con Alessandra Lucentini

dalle 18.30 alle 21.30

Costo € 30 (con assaggi)

SABATO 14 NOVEMBRE

CUCINARE SENZA GLUTINE

Una serata per scoprire un modo diverso, fantasioso e salutare per cucinare piatti semplici e gustosi a base di cereali gluten free.

Con la Dott.sa Chiara Cardona

dalle 14.30 alle 19.30

Costo € 50 (con cena)

SABATO 21 NOVEMBRE

FARE IL PANE E LA PIZZA CON LA PASTA MADRE

Impariamo il più antico e salutare metodo di panificazione. Pane, focacce, pizze e grissini senza lievito di birra e dai gusti più svariati!

Con lo Chef Giuseppe Binda

dalle 14.30 alle 20.30

Costo € 50 (con assaggi)

SABATO 28 NOVEMBRE

NATURALMENTE DOLCE: CORSO DI PASTICCERIA NATURALE E VEGAN

Un corso per imparare le basi della pasticceria naturale e vegan. Preparazioni buone, belle e sane: dai dolci morbidi al cucchiaino, alle torte farcite con creme alla frutta o al cioccolato, dalle paste frolle ai dolcetti crudisti fantasiosi.

Con la Dott.sa Chiara Cardona

dalle 14.30 alle 19.30

Costo € 50 (con cena)

SABATO 5 DICEMBRE

CHRISTMAS KITCHEN: LA CUCINA VEGANA IN FESTA

Un corso per portare a tavola durante le feste piatti gustosi, accattivanti alla vista ed al palato e 100% vegetali. Un menu' dall'antipasto al dolce ideale per le occasioni speciali. Cibi che sappiano stupire ed emozionare, ma che siano al tempo stesso, semplici da preparare, gustosi e sani.

Con la Dott.sa Chiara Cardona

dalle 14.30 alle 19.30

Costo € 50 (con cena)

- Dott.ssa **Chiara Cardona**: Chef vegan, biologa, esperta in alimentazione naturale, veg-couch, autrice di www.zenkitchen.it ^[2]
- **Alessandra Lucentini**: Esperta di alimentazione e cucina naturale, propone laboratori per grandi e bambini di cucina e di educazione alimentare. Autrice e curatrice della serie web di cucina "100% Green Kitchen": www.leitv.it/100-green-kitchen. ^[3] E del blog: www.potereaifornelli.it ^[4]
- **Stefania Bellato**: Diplomata naturopata presso la scuola di Naturopatia di Bologna "Ting Spazzavento" e iscritta alla scuola di Medicina Tradizionale Cinese "Tao" di Bologna

informazioni ed iscrizioni:

Via Daino 1 tel.0376.329883

Via Cisa 102 Porto Mn
tel.0376 398626
info@alberobio.it [5] www.alberobio.it [6]

Tutti i corsi si svolgeranno con un minimo di 8 iscritti presso il punto vendita di San Antonio,
via Cisa 102
iscrizione obbligatoria con caparra



L'ALBERO - via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail info@alberobio.it
L'ALBERO - via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail porto@alberobio.it
LA BUONA TERRA - AFFI VR, via Pozzo dell'Amore 9
LA BUONA TERRA - VILLAFRANCA VR, via Messedaglia 301

Source URL: <https://www.alberobio.it/corsicucina2015>

Links

- [1] <https://www.alberobio.it/corsicucina2015>
- [2] <http://www.zenkitchen.it>
- [3] <http://www.leitv.it/100-green-kitchen>.
- [4] <http://www.potereaifornelli.it>
- [5] <mailto:info@alberobio.it>
- [6] <http://www.alberobio.it>