

corso di cucina dedicato a chi desidera muovere i primi passi nel mondo dell'alimentazione veg



Spesso la sensibilità vegana si scontra con le difficoltà di non sapere come sostituire gli alimenti che si vogliono eliminare, con la complessità di non conoscere i nutrienti dei cibi,

con la paura di non sapere come realizzare, in autonomia e velocemente, pietanze sane e saporite.

La locanda Itinerande vi aspetta per affrontare insieme, in allegria, queste problematiche e scoprire le enormi potenzialità della cucina vegana.

✓ **Date:** per il **2019** chi desidera partecipare al corso può scegliere una delle seguenti 4 opzioni:

- a- **18-19-20/01;**
- b- **08-09-10/02;**
- c- **01-02-03/03;**
- d- **05-06-07/04.**

✓ **Luogo.** Locanda Itinerande v. di Sant'Anna 39 38078 S. Lorenzo Dorsino (TN)

✓ **Alloggio.** Sistemazione in camera doppia o matrimoniale. Gli interessati sono invitati ad iscriversi a coppie. Chi volesse iscriversi singolarmente avrà un rincaro di **euro 20** sul costo totale del corso, per l'uso singolo della stanza doppia.

✓ **Requisiti.** Nessuno.

✓ **Posti.** Il numero massimo di partecipanti è 6. Il corso avrà luogo solo al raggiungimento dei 6 partecipanti.

✓ **Materiale necessario.** Grembiule, cuffia/cappello/fascia per i capelli, blocco notes, penna. Un paio di ciabatte pulite

✓ **Costo. Euro 150 (tutto compreso).**

Restano escluse le eventuali bevande non offerte dalla casa e l'imposta di soggiorno (1,5 euro al giorno a persona)

Eventuale supplemento di euro 20 per l'uso singolo della stanza doppia.

✓ **Come iscriversi.** Scrivere una mail a locandaitinerande@gmail.com precisando le date del corso a cui si desidera partecipare.

Quindici giorni prima della scadenza del corso scelto, gli interessati riceveranno una mail di risposta in cui verrà confermata o meno l'iscrizione (in funzione del numero di richieste pervenute ed il raggiungimento del numero minimo di partecipanti).

*corso di cucina dedicato a chi desidera muovere
i primi passi nel mondo dell'alimentazione veg*



programma

- ✓ venerdì Arrivo (pomeriggio/sera)
Ore 20.00 cena.
Spiegazione relativa allo svolgimento del corso e lezione teorica sui nutrienti.
- ✓ sabato Ore 8.30 colazione
Ore 9.30 inizio corso:
- come sostituire i latticini (preparazione di latte di mandorle e latte di avena, mozzarella, formaggio alle mandorle, majonese, panna da cucina, margarina, ricotta di ceci, crema pasticcera).
 - Taralli, pane, focaccia, pane dolce.
 - Come creare piatti veloci ed appetitosi (pasta, gnocchi, pizza, crepes, pan di spagna, pasta frolla) .
- Ore 12.30 pranzo (si mangerà quanto realizzato in mattinata)
Ore 15.00 inizio sessione pomeridiana: i sostituti della carne
- (preparazione di seitan e muscolo di grano);;
 - utilizzo vario e fantasioso dei legumi.
- Ore 19.30 cena (si mangerà quanto realizzato nel pomeriggio)
Ore 21 proiezione video a tema e dibattito
- ✓ domenica Ore 8.30 colazione
Ore 9.30 trekking didattico: sessione di domande e risposte (in movimento)
sul tema dello stile di vita sano ed attivo (meta da decidere con il gruppo e in base al meteo); per chi lo desiderasse, possibilità di arrampicata in falesia.
Al rientro pranzo (pizza party)