



www.lav.it

Verona

Corte Molon
Via Diga, 17



BioCORSO 2008

CUCINARE E GUSTARE VEGANO

Con la Cheffa Nazarena Braioni dell'Associazione culturale La Suca Baruca

Cibo per il Corpo e per la Mente

PROGRAMMA

Mercoledì 16 aprile

I CEREALI

Quinoa real, alimento minore
Miglio, cereale da scoprire
Kamut, il frumento gentile
Crocchette di miglio
Timballo di quinoa alle spezie
Crepes di kamut ripiene al tofu

Mercoledì 23 aprile

LE PROTEINE

Tofu e temphe
Seitan
I legumi antichi
Mesciua: una ricetta in estinzione
Tofu marinato al forno
Scaloppine di seitan
Involtini di temphe
Seitan agrodolce

Mercoledì 30 aprile

LE SALSE

Condimenti proteici
Creme veloci
Salsa deliziosa
Salsa alle carote e zenzero
Patè di zucca
Salsa di ceci e crema di sesamo
Crema di funghi e panna
Salsa cardinale

Mercoledì 7 maggio

I DOLCI

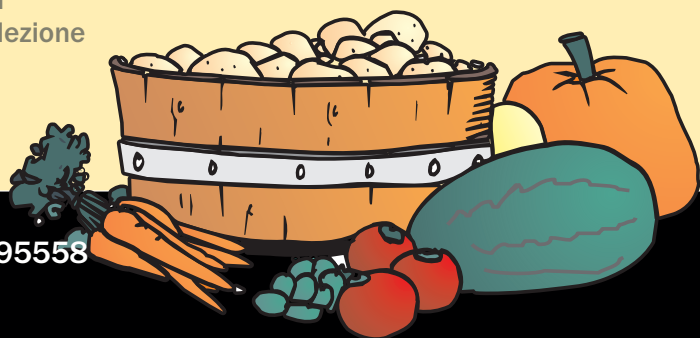
Farro e Kamut
Certosino
Torta al cioccolato
Torta di mele speziata
Pan di zenzero con salsa
Torta di fragole

Regolamento di partecipazione

La partecipazione al corso è aperta a tutti
Le lezioni si terranno dalle 19,00 alle 22,00 ca. Si prega di essere puntuali
La quota di iscrizione è di 100 euro, comprensiva di cena al termine della lezione
Ad ogni partecipante sarà consegnata la dispensa di ciascuna lezione

info

lav.verona@infolav.org Tel. 045 569180 - cell. 3204795558
LAV via Piave, 7 00187 Roma - www.lav.it





www.lav.it

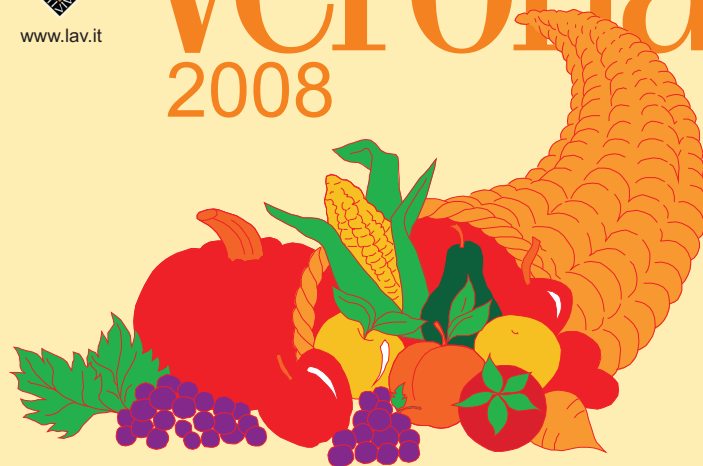
info@nova-era.it



www.lav.it

Verona

2008



Corte Molon - Via Diga, 17

Regolamento di partecipazione

La partecipazione al corso è aperta a tutti.
Le lezioni si terranno dalle 19,00 alle 22,00 ca.
Si prega di essere puntuali.
Quota d'iscrizione 100 euro, comprensiva di cena al termine della lezione.
Ogni partecipante avrà la dispensa di ciascuna lezione.

BioCORSO

CUCINARE E GUSTARE VEGANO

Con la Cheffa Nazarena Braioni dell'Associazione culturale La Suca Baruca

Mercoledì

16 aprile i cereali

23 aprile le proteine

30 aprile le salse

7 maggio i dolci



info

lav.verona@infolav.org
Tel. 045 569180 - cell. 3204795558
LAV via Piave, 7 00187 Roma - www.lav.it

Cibo
per il Corpo e per la Mente

PERCHÉ VEGANO?

Perché per la preparazione di un pasto vegano nessun animale viene ucciso, maltrattato o sfruttato. Infatti nell'alimentazione vegana non si utilizza alcun prodotto di origine animale: niente uova, né latte e latticini, niente formaggi e neppure il miele.

Perché il cibo vegano è molto salutare dato che gli esseri umani sono anatomicamente animali frugivori e quindi costituzionalmente e geneticamente assai poco adatti al cibo di origine animale.

Perché se tutti scegliessero un'alimentazione vegana si ridurrebbe drasticamente la fame nel mondo: infatti la terra che oggi serve per nutrire una sola persona ad alimentazione carnea, sarebbe sufficiente per sfamare ben 20 vegani!

Perché l'alimentazione vegana provoca un minor impatto sulle risorse del nostro pianeta: occorre infatti un minor consumo di energia e di acqua; non servono pesticidi, inquinanti e farmaci. Servirebbe meno terra e di conseguenza ci sarebbe meno deforestazione.

CIBO PER IL CORPO CIBO PER LA MENTE

Il nostro corpo è un microcosmo intimamente legato al macrocosmo che ci circonda. Nulla accade senza che la nostra energia non ne sia in qualche modo artefice.

Dentro il cibo che cuciniamo c'è la sua storia, la sua provenienza, l'influenza subita dagli agenti atmosferici, ambientali e astrali.

Il corso si propone di farci divenire consapevoli nella scelta del cibo adatto ad influenzare beneficamente ogni organo del nostro corpo: impareremo ad abbinare ciascun cereale al giorno della settimana più adatto, per ricavarne i benefici maggiori.

Attingendo alla filosofia steineriana, conosceremo il cibo a noi più consono e esploreremo ricette adatte alle diverse stagioni.

PROGRAMMA

Mercoledì 16 aprile

I CEREALI

Quinoa real, alimento minore
Miglio, cereale da scoprire
Kamut, il frumento gentile
Crocchette di miglio
Timballo di quinoa alle spezie
Crepes di kamut ripiene al tofu

Mercoledì 23 aprile

LE PROTEINE

Tofu e temphe
Seitan
I legumi antichi
Mesciua: una ricetta in estinzione
Tofu marinato al forno
Scaloppine di seitan
Involtini di temphe
Seitan agrodolce

Mercoledì 30 aprile

LE SALSE

Condimenti proteici
Creme veloci
Salsa deliziosa
Salsa alle carote e zenzero
Patè di zucca
Salsa di ceci e crema di sesamo
Crema di funghi e panna
Salsa cardinale

Mercoledì 7 maggio

I DOLCI

Farro e Kamut
Certosino
Torta al cioccolato
Torta di mele speziata
Pan di zenzero con salsa
Torta di fragole