

**12 Novembre, 26 Novembre, 17 Dicembre: di SABATO, dalle 10 alle 14**

## **LABORATORIO di CUCINA VEGANA**

Si parla tanto di cucina vegana, ma che cosa si mangia oltre alla verdura?! Lo scoprirete in questo breve Laboratorio di Cucina Vegana, dove ad ogni appuntamento verranno presentate diverse ricette: primi piatti, pietanze e contorni, dolci, fino a creare un menù equilibrato e completo, ma soprattutto squisito.

Il corso si svolge il sabato mattina dalle 10 alle 14. Le prime ore sono dedicate alla preparazione dei piatti, per poi concludere con un pranzo in cui assaggeremo le specialità preparate.

Non meno interessante è il luogo che ospita il corso, il cohousing SanGiorgio, che mette a disposizione la sala-cucina comune, dove si potrà cucinare e mangiare. L'associazione Cohousing-Solidaria, che organizza il corso, propone tantissime ed interessanti attività che si svolgono qui tutto l'anno.

*"Il cohousing è una particolare forma di vicinato, in cui alloggi privati e servizi in comune vengono combinati in modo da salvaguardare la privacy di ognuno e allo stesso tempo il bisogno di socialità, offrendo una risposta efficiente ad alcune questioni pratiche del vivere." [www.cohousingsolidaria.org](http://www.cohousingsolidaria.org)*

**QUANDO** di sabato: 12 Novembre, 26 Novembre e 17 Dicembre

**A CHE ORA** dalle 10,00 alle 14,00

**DOVE** Cohousing SanGiorgio, Via Ravenna 228 a Ferrara ( confinante con l'enoteca La Scimmia). Vasto parcheggio interno, per entrare suonare il campanello "cohousing "

**A CHI E' RIVOLTO** principianti e curiosi che vogliano scoprire un tipo di cucina diversa dalla tradizionale. Il corso è a numero chiuso.

### **QUOTA**

€ 25 per una lezione, pranzo compreso (+€20 per tessera associazione Solidaria\*),

€ 60 per tutte e tre le lezioni, pranzi compresi (+€20 per tessera associazione Solidaria\*).

*\*La quota associativa è valida fino al dicembre 2017*

**ISCRIZIONE** Per iscriversi al Laboratorio è necessario:

1. Inviare una mail a [informa@infinito.it](mailto:informa@infinito.it) chiedendo di poter partecipare e specificando i dati anagrafici.
2. Attendere una mail di conferma per poi procedere al pagamento della quota di iscrizione + tessera.
3. Effettuare il pagamento (comprensivo della eventuale tessera associativa) entro una settimana dalla conferma in qualsiasi Ufficio Postale, facendo una ricarica Postepay, intestata al legale rappresentante dell'Associazione Cohousing Solidaria: Alida Nepa, n° carta 4023 6009 2138 1564 (NON SONO AMMESSI PAGAMENTI POSTEPAY ONLINE)
4. Inviare una mail a [informa@infinito.it](mailto:informa@infinito.it) con allegata la foto della ricevuta del versamento.

L'iscrizione si ritiene valida solo dopo il pagamento della quota di iscrizione.

In caso di rinuncia del partecipante al corso, la quota d'iscrizione non sarà rimborsata.

### **INFO E ISCRIZIONI:**

Associazione Cohousing Solidaria

[www.cohousingsolidaria.org](http://www.cohousingsolidaria.org)

☎ 349.5331281 - [informa@infinito.it](mailto:informa@infinito.it)



### 12 novembre 2016 – primi piatti e dolce

- Minestrone di verdure dolci
- Ragù di seitan
- Risotto pere e noci
- Pesto di carote allo zenzero e timo ( da usare per bruschette o come condimento per pasta oppure come dressing per insalate o crudità)
- Muffin al cioccolato e vaniglia

### 26 novembre 2016 – secondi piatti e dolce

- Crocchette di patate
- Burgher di legumi
- Maionese / insalata russa
- Crêpes farcite di crema pasticcera alla cannella, con mele e pere

### 17 dicembre 2016 – menù delle feste

- Lasagna con ragù di seitan e besciamella
- Tofu “ finto fritto”
- “Insalatatini” fermentati
- Torta farcita con crema chantilly e copertura al cioccolato

### Il Laboratorio sarà tenuto da Jessica Ricci.

Diplomata alla Scuola Alberghiera, Jessica è da 3 anni cuoca presso GIROBIO , ristoro specializzato in cucina vegana biologica. Attenta all'alimentazione e convinta che la salute si costruisca a tavola, sulla base del cibo che mangiamo, Jessica pone particolare attenzione nella preparazione del cibo vegano alla varietà, al gusto, alla presentazione e al profumo dei piatti preparati.

\*\* Dopo ogni lezione saranno inviate le ricette via mail.