

# **CORSO DI CUCINA VEGANA e cena**

con Ivana D'Angeli

4 incontri durante i quali alle lezioni teoriche si aggiungerà la pratica in cucina e la degustazione



Si imparerà a cucinare il tofu, il seitan, i cereali, realizzare pietanze e dolci senza l'uso di derivati animali, e tante altre ricette- come ad esempio fare il pane con il lievito madre- che permetteranno di arricchire le vostre conoscenze per un'alimentazione corretta e salutare, conoscere il valore del cibo biologico e l'etica che ne sottende la scelta. **Al termine di ogni lezione si terrà una cena durante la quale in modo conviviale si consumeranno i cibi preparati.** Al termine del corso ad ogni partecipante verrà consegnata una dispensa.

I corsi si svolgeranno il **mercoledì**, in queste date:

**8 febbraio, 15 febbraio, 22 febbraio e 15 marzo 2017**

Dalle ore 16.00 alle 20.00

presso il circolo Libero Pensiero in Via Calloni 7 a LECCO

Costo del corso più cena € 120.00 da versare all'atto dell'iscrizione.

Per info e iscrizioni:

[dina.vergottini@cgil.lombardia.it](mailto:dina.vergottini@cgil.lombardia.it) oppure [dina.vergottini@gmail.com](mailto:dina.vergottini@gmail.com)

cellulare 329 – 74 20 775