



CORSO AVANZATO di CUCINA VEGANA

Sede Corso: BERGAMO - Via Monte Gleno, 2

Il corso si rivolge a coloro che desiderano approfondire la cucina vegana per imparare a realizzare piatti salutari e gustosi e a produrre autonomamente gli alimenti base della cucina vegana.

L'obiettivo del corso è quello di fornire supporto pratico, informazioni, suggerimenti e competenze a chi vuole alimentarsi in modo consapevole quotidianamente. Si imparerà a cucinare senza derivati animali, senza latte, senza uova e senza zucchero, rispettando sempre la corretta composizione nutrizionale del pasto.

CONTENUTI GENERALI

1. Laboratorio di produzione TOFU e realizzazione di 3 ricette
2. Laboratorio di produzione SEITAN e realizzazione di 3 ricette
3. Tecniche della cucina crudista: germogliazione, fermentazione, essiccazione e marinatura. Per ogni tecnica verrà realizzata una ricetta.
4. Lievitati dolci e salati

-  Durata: 16 ore
Venerdì dalle 18,30 alle 22,30
-  Costo: 180 €
-  Certificazione: Attestato di frequenza



Il corso si svolge in collaborazione con la sede provinciale della LAV-Lega Anti Vivisezione Onlus

INIZIO LEZIONI:

17 FEBBRAIO 2017



Azienda Bergamasca Formazione
Azienda Speciale della Provincia di Bergamo

Centro Formazione Professionale di Bergamo – via Monte Gleno, 2
Tel. 035.3693711 www.abf.eu cfp.bergamo@abf.eu

