



Provincia  
di Bergamo

# CORSO VEG&VEG

## LABORATORIO DI CUCINA NATURALE E CONSAPEVOLE

SEDE CORSO: CFP BERGAMO  
Via Monte Gleno, 2 - Bergamo



### OBIETTIVI DEL CORSO

Le motivazioni che spingono a ricercare uno stile di alimentazione naturale e sana sono molti: possono riguardare problemi di salute, fattori etici o semplice curiosità nei confronti di un tipo di cucina alternativa.

I laboratori a tema offrono la possibilità di conoscere gustose ricette da degustare insieme e gli approfondimenti teorici danno la possibilità di scoprire un'alimentazione sana e sostenibile.

I laboratori di cucina naturale e consapevole saranno a tema.

Ad ogni lezione verrà fornita una dispensa che consentirà di seguire la lezione e fornire indicazioni per sperimentare a casa.

### IL CORSO AFFRONTERÀ I SEGUENTI ARGOMENTI:

- Preparazioni e ricette con il tofu;
- Preparazioni e ricette con il seitan;
- Preparazioni e ricette con il tempeh e alghe;
- Un menu completo vegetariano;
- Un menu completo vegano.

A cura della docente  
Anna M. Dell'Olio.



15 ore

mercoledì 19:00 - 22:00



inizio lezioni 8 maggio 2019



€ 250,00



Attestato di frequenza

## INIZIO LEZIONI

# 8

## M A G G I O

2 0 1 9



per info e iscrizioni

## CFP di BERGAMO

Via Monte Gleno, 2  
Bergamo

Tel. 035.3693704/706  
cfp.bergamo@abf.eu



@cfpBG

[www.abf.eu](http://www.abf.eu)