

STARE BENE

con la Cucina delle Stagioni: L'INVERNO

da sa 12 a do 13 novembre

Cascina Brera MILANO



Conciliare il piacere della buona tavola con la cura del corpo, della mente, dello spirito

E' il Corso Base di Cucina Vegana e Macrobiotica a Cascina Brera. Impari a preparare e utilizzare i prodotti di stagione in modo da conservarne le proprietà.

Le cotture per le varie stagioni, i legumi, i cereali integrali, il tofu, il seitan, il tempeh, il miso, le alghe ed altri condimenti.

TUTTO PER IL PROPRIO USO QUOTIDIANO

Insegnanti:

MARGHERITA BUGGERO, Erborista specializzata in Scienza dell'alimentazione

LUCA CAMILLI, Cuoco professionista, Responsabile Cucina Tra Terra e Cielo

INFO e prenotazioni:

Associazione Culturale TRA TERRA E CIELO
Via di Chiatri 865/C - 55054 BOZZANO LU
TEL: 0583.356182, -77 - segreteria@traterraeciolo.it

www.traterraeciolo.it

Cosa:

Creare un menù equilibrato secondo i principi dello yin e dello yang ed il clima delle stagioni. Imparare a cucinare i Cereali che sono l'oro della Vita.

Il Tofu, il Seitan, il Tempeh ed i Legumi sono le proteine vegetali. Le Verdure sono i colori della terra. Potremo raccoglierle direttamente dall'orto della cascina che ci ospita. Conoscere le alghe e la varietà di minerali e vitamine che contengono.

Le proprietà disintossicanti. Le Spezie sono gli Aromi ed i Profumi dei cibi.

Dove:

A San Giuliano Milanese alle porte di Milano, nel cuore del Parco Agricolo Sud, l'antica cascina Brera, ricca di storia, restaurata con i principi e i materiali della bioedilizia offre ai suoi ospiti 25 ettari di ambiente protetto, coltivato con i metodi dell'agricoltura biologica. Possibilità di alloggio in camere a 2 o più letti.



Quote:

Intero corso compresi i pasti (due pranzi, la cena del sabato e la colazione della domenica): € 150.

Eventuale pernottamento e prima colazione: € 25 a notte con propria biancheria per il letto e il bagno. € 30 a notte con fornitura della biancheria.

Eventuali familiari che non partecipano al corso: costo dei pasti € 15, colazione € 5.

Una sola giornata € 90.

Il corso è riservato ai soci Tra Terra e Cielo. Quota annuale, valida 365 giorni, € 26.



**Tra
Terra
e Cielo**



www.traterraeciolo.it