

FARE TOFU, SEITAN E...



...cucinare bene e sano per l'**inverno** in arrivo

CORSO PRATICO DI CUCINA VEGANA E MACROBIOTICA

Cucinare i piatti buoni, sani e veloci per il benessere di corpo e mente.

Mario Castoldi, esperto di cucina naturale, apprezzato cuoco della Vacanza Monti al Rifugio Isera, ti insegna a fare **Tofu e Seitan** in modo semplice.

Conosci i segreti della cucina per l'inverno? La zucca, il grano saraceno e... In **tre giorni** impari, prepari e gusti la cucina buona e sana usando ciò che ci dà la natura nella stagione.

È un progetto **WALK EAT LOVE**



MARIO CASTOLDI è cuoco di cucina macrobiotica formatosi alla scuola **Sana Gola** di Milano

WALK EAT LOVE

tre chiavi per la felicità

WALK: camminare, la prima attività dell'uomo
EAT: mangiare, cucinare, nutrire l'uomo e il pianeta

LOVE: la relazione con se stessi, con il vicino, con il pianeta

IL PROGRAMMA

- ✿ **Fare il TOFU, fare il SEITAN** non è poi così difficile. In un mezzo pomeriggio o una serata puoi preparare un ingrediente base per piatti gustosi di tutta la settimana.
- ✿ Vedere il mondo secondo **lo Yin e lo Yang** attraverso le stagioni che cambiano insieme agli alimenti.
- ✿ **Gli alimenti riscaldanti e tonificanti**: grano saraceno, avena, farro, polenta, lenticchie, fagioli, zucca, frutta secca, prezzemolo, rosmarino, capperi e senape. **Il Piatto Completo e Combinato**.
- ✿ Gli strumenti: **pentole, fornelli e coltelli**, cucina a gas o elettrica? Usiamo il **forno a legna** del rifugio per cuocere pane, focacce e torte come si faceva un tempo.
- ✿ Gli specifici: **gomasio, zenzero, peperoncino, loto, spezie** e dolcificanti naturali, the bancha.
- ✿ **Cibo quotidiano e cibo della cura**. I dolci e il cibo da viaggio.
- ✿ **Cucinare è meditare**.

DOPO I 3 GIORNI SEI IN GRADO DI



- ≈ preparare Tofu e Seitan, **elementi base** di moltissimi piatti;
- ≈ preparare i piatti invernali della **cucina vegana e macrobiotica**;
- ≈ conoscere **gli ingredienti e i trucchi** per una preparazione semplice e gustosa;
- ≈ **ripartire la domenica con** il pane e il cibo per il viaggio preparato nella tre giorni con le tue mani.



QUANDO

Il corso inizia venerdì 16 ore 20 con la cena e termina domenica 18 ore 15. Si svolge in 4 sessioni teorico-pratiche di 3 ore cadasuna dalle ore 20 alle ore 23 il venerdì, dalle ore 10 alle ore 13 sabato e domenica, dalle ore 17 alle ore 20 sabato. Tutte le lezioni proseguono (il venerdì si inizia) con il pasto preparato dai partecipanti in collaborazione con l'insegnante.

DOVE

Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano. È **raggiungibile in auto o con mezzi pubblici**.



QUOTA

Euro 150, tutto compreso con alloggio in Rifugio, euro 190 con alloggio in agriturismo (a 2 km) o albergo (a 5 km). SOLO PER I SOCI TTC. Associazione e assicurazione annuali Tra Terra e Cielo, euro 26.

INFO
e
PRENOTAZIONI

0583-356182 /77 – 331-9165832 - segreteria@traterraecielo.it

www.TraTerraecielo.it www.Rifugiosera.it