

# COOK & WALK

ve 14 – lu 17 aprile 2017, Pasqua

**La cucina italiana** è famosa in tutto il mondo. **La dieta mediterranea** è diventata riferimento internazionale per una cucina gustosa, leggera e salutare. **La cultura zen orientale** ci insegna l'equilibrio Yin-Yang. La cucina etica è una cucina sana? Il cibo che cura e quello per la festa. Fruttariani, crudisti, vegetariani, vegani, km zero, macrobiotici ... le ragioni di una scelta.

## VENERDÌ 14

ore 17-20 - arrivi e sistemazione

**ore 20 - Cena:** zuppa di miso, cuscus con verdure, scaloppine di seitan al limone, verdura cotta e cruda, mousse di nocciolo.

ore 21:30 - Presentazione corso, domande e risposte.

## SABATO 15

ore 9 - arrivi e sistemazione

ore 10 - Inizio corso e preparazione del pranzo. **Verdure, legumi, alghe. Equilibrio con le stagioni e la latitudine, Yin e Yang in cucina.**

ore 16 - Preparazione cena. **Fare il seitan. Cereali, cibo dell'uomo in ogni continente.**

ore 21 - Domande e Curiosità sulla **Piramide alimentare.**

## DOMENICA 16 (PASQUA)

ore 10 - Passeggiata al Parco dell'Orecchiella con orsi e caprioli. **Importanza del movimento insieme al buon cibo. Il progetto WALK&EATLOVE.** In alternativa preparazione pranzo pasquale con Mario.

13 - pranzo

16 - Preparazione della cena. **Importanza dei Legumi e derivati. Gli specifici: zenzero, peperoncino, spezie.**

Ore 20:30 - Domande e Curiosità: vegani, vegetariani o ...?

## LUNEDÌ 17 APRILE

ore 10 - Preparazione pranzo. I Dolci Naturali con frutta e cereali. **I dolcificanti naturali, tè banca e tè mu.** Il cibo da viaggio.



**RIFUGIO ISERA** A Corfino, in Garfagnana (LU), 1.208 metri di quota, 18 posti letto a castello in camera condivisa con 2 bagni e 4 docce.



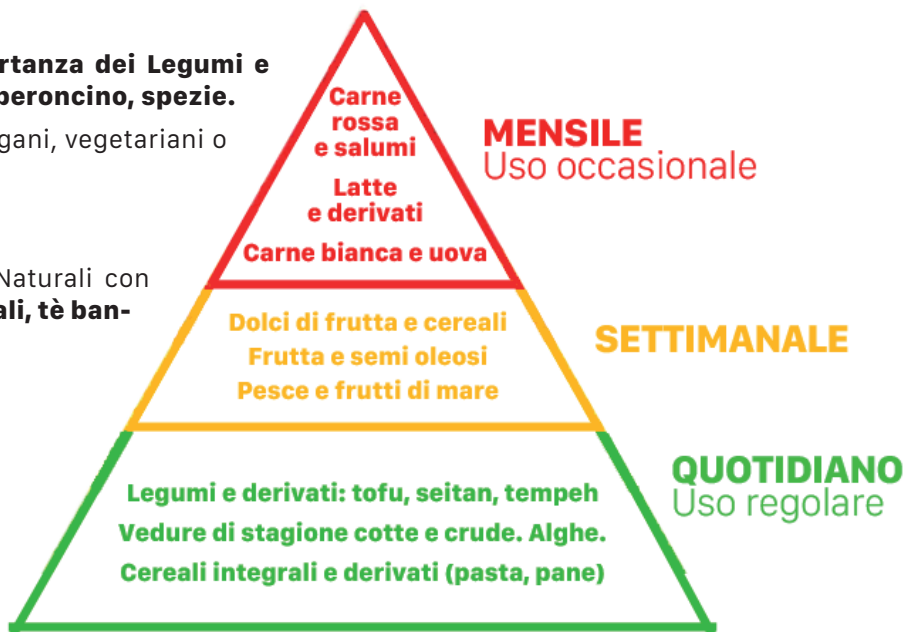
**QUOTA** Euro 195: corso, pasti e alloggio dalla cena ve 14 al pranzo di lu 17, supplemento € 25 a notte in albergo o agriturismo. È possibile arrivare venerdì sera o sabato mattina.

**MARIO CASTOLDI** Diplomato in Macrobiotica all'Istituto Kushi di Milano, specializzato alla Scuola di cucina naturale e terapia alimentare **La Sana Gola**, cuoco con **Tra Terra e Cielo**, fornisce consulenze ai ristoratori interessati alla Cucina Naturale, Vegana e Macrobiotica.

**TU COSA FAI?** Questo è un corso teorico e pratico. Partecipi alla preparazione dei pasti (colazione, pranzo, cena), impiattamento, tavola e gestione cucina.

**Dopo i quattro giorni sarai in grado di**

- preparare i piatti base della **cucina vegana, macrobiotica e mediterranea;**
- conoscere **gli ingredienti e i trucchi** per una preparazione semplice e gustosa;
- ripartire lunedì** con il pane e il cibo per il viaggio preparato con le tue mani.



**Tra  
Terra  
e Cielo**



Rifugio Isera è gestito  
da Tra Terra e Cielo - [www.traterraeciolo.it](http://www.traterraeciolo.it)

**INFO E PRENOTAZIONI: 0583-356182, 331-9165832**  
[segreteria@traterraeciolo.it](mailto:segreteria@traterraeciolo.it)