

Corso di Cucina Macrobiotica

Un'occasione importante per conoscere alcune ricette della cucina macrobiotica e per capire meglio come preparare i cereali, i legumi e le verdure.

15, 22, 29 Novembre e 6 Dicembre

Ghirba Biosteria della Gabella
Via Roma 76 - Reggio Emilia

Posti limitati, obbligo di Green Pass.
Partecipazione gratuita su prenotazione.

Prenotazioni

+39 333 1873840 | puntoascolto@concentrica.org

indicando nome/cognome/età del partecipante e recapito telefonico o mail

Visita il [programma completo su www.concentrica.org](http://www.concentrica.org)

POSTI LIMITATI

Partecipazione gratuita su prenotazione

via mail a puntoascolto@concentrica.org
o via cellulare al **+39 333 1873840** indicando nome/cognome/
età del partecipante e recapito telefonico o mail.

OBBLIGO DI GREEN PASS



Per info

✉ info@concentrica.org
🌐 www.concentrica.org

Un modo semplice ed esaustivo, sotto la guida dei cuochi macrobiotici, per **muovere i primi passi nella preparazione della Zuppa e del Piatto misto**, per imparare a cucinare anche alcuni piatti delle giornate di festa e per scoprire come si possono preparare dolci golosi anche senza zucchero bianco.

Lezione introduttiva

Lunedì 15 Novembre 2021
Dalle 18:00 alle 20:00

ZUPPA E PIATTO MISTO

L'importanza di un pasto equilibrato e cucinato nelle giuste proporzioni.

LA CUCINA MACROBIOTICA

La teoria della macrobiotica applicata in cucina, le basi della teoria dei 5 elementi e dello YIN e YANG.

L'IMPORTANZA DEI PRODOTTI

L'Etichetta Trasparente, la filiera agroalimentare senza OGM e sostanze chimiche di sintesi.

GLI INGREDIENTI

L'utilizzo nella Cucina Macrobiotica dei cereali integrali, verdure di stagione, legumi e proteine animali, specialità per le feste, fritti, preparazioni per dolci e salati.

LE PREPARAZIONI

Il Té Bancha (assaggio offerto a tutti i partecipanti del corso)

Il Riso Integrale (cottura e consigli pratici per la cottura in pentola a pressione)



3 Lezioni pratiche

Lunedì 22, lunedì 29 Novembre, lunedì 6 Dicembre
Dalle 18:00 alle 20:00

1. LA PREPARAZIONE DI ZUPPA E PIATTO MISTO

Composto da: zuppa di verdure, cereali, verdure di stagione e legumi

2. LA PREPARAZIONE DI SPECIALITÀ VEGETARIANE

3. LA PREPARAZIONE DEI DOLCI

Preparati con l'utilizzo del dao dolce (sciroppo di riso), senza zuccheri raffinati, senza uova e derivati del latte e la **PREPARAZIONE DEI SALATI**: l'utilizzo della pasta frolla salata, impasti ecc...



a cura di

con il contributo di

coordinamento generale

in collaborazione con

