



ARTE DEL CONVIVIO
ConviviumLab

PRESENTA



CORSO BASE DI CUCINA NATURALE

Il corso base di cucina naturale e vegana si compone di una parte teorica e una parte pratica che si conclude con la degustazione.

Useremo e assaggeremo ingredienti diversi - cereali, verdure di stagione, legumi e anche alimenti che non fanno parte della nostra cultura tradizionale ma che costituiscono valide alternative agli ingredienti di origine animale. Li cucineremo secondo differenti stili di cottura creando i giusti abbinamenti.

Contenuti del corso

Cosa è la cucina naturale

Cucinare vegano per il benessere a tavola

Le tecniche di cottura

La pianificazione del menu

Gli alimenti non tradizionali della cucina vegana

- Stili di cottura della cucina naturale per introdurre leggerezza e cucinare in equilibrio con le stagioni:
 - la cottura base dei cereali e dei legumi
 - le verdure nei diversi stili di cottura
 - i condimenti e le salse
- Gli ingredienti specifici della cucina vegana:
 - ricette con i derivati dei legumi – farina di ceci, tofu e tempeh
 - come si prepara e si cucina il seitan
 - l'uso delle alghe
- I dolci vegani e naturali, senza uova, latte e burro e in qualche caso anche senza zucchero.



FONDAZIONE GIANNA VIVANTE SERGIO JOVINELLI
CORSO MAGENTA 46 - 20123 MILANO - TEL 02 4802 4825 - FAX 02 4391 2172
info@artedelconvivio.it - www.artedelconvivio.it