



COMUNICATO N.

Questo comunicato è presente in forma digitale sul Sito Internet: http://www.uiciechi.it/documentazione/circolari/main_circ.asp

Riceviamo e diffondiamo

OGGETTO: *Corso on line “Cucina per l’anima”*

Carissimi amici,

vi proponiamo di seguito, il corso on line “Cucina per l’anima” a cura di Centro Studi Bhaktivedanta di Pisa. La Chef Marisa Scotto ci condurrà in un meraviglioso viaggio alla scoperta della cucina vegetale naturale e insieme realizzeremo anche alcune ricette.

Il corso si articola in 4 incontri, da mercoledì 9 novembre a mercoledì 30 novembre dalle 18,30 alle 20,00.

Il costo del corso è di euro 80,00.

Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 20 ottobre inviando una e-mail a uicvene@uici.it specificando cognome, nome, codice fiscale, indirizzo residenza, recapito telefonico e Sezione UICI di appartenenza.

Il pagamento dovrà essere effettuato entro il 29 ottobre secondo le modalità che verranno comunicate successivamente alla scadenza delle iscrizioni a coloro che hanno aderito all’iniziativa.

Di seguito il programma del corso:

Mercoledì 9 novembre

La potenza nel chicco

La ricchezza dei cereali integrali con e senza glutine, nutrienti e leggeri

Storia dei cereali interi (grano, riso, farro, miglio, avena) e pseudo cereali (amaranto, quinoa, grano saraceno)

Come un primo piatto può diventare un vero e proprio pasto, a seconda di come è composto (carboidrato, proteina, vitamina, fibra e grasso), poter far fronte alle varie esigenze di oggi, con un piatto unico, per chi lavora e mangia fuori casa.

Ricette:

Palline di tofu ai semi vari

Riso esotico

Insalata di quinoa e tofu

Miglio con verdure

Lenticchie e latte di curry

Mercoledì 16 Novembre

I piatti che scaldano il cuore

Fantasia di vellutate, minestre e legumi

L’importanza di adeguarsi al ritmo delle stagioni. Storia dei legumi, come trattarli, per prenderne i benefici e ridurre gli effetti indesiderati (gonfiore, gas). La dolcezza e l’equilibrio delle vellutate e zuppe d’autunno.

Ricette:

Kofta di verdure con salsa di datterini

Cavolfiori sabbati con salsa affumicata

Crema di zucca con arancia e anice stellato

Vellutata di carote al cocco

Mercoledì 23 Novembre



Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
ONLUS-APS
 Presidenza Nazionale



Introduzione all'arte della cucina ayurvedica

L'armonia dei sapori nel piatto, il sapiente uso delle spezie ed erbe aromatiche

Introduzione all'uso delle spezie, come far diventare un prezioso alleato per la nostra salute un piatto.

Ricette:

Garam masala (mix di spezie selezionate già pronto per essere usato)

Pasta di curry

Brodo speziato (da assumere 15 min. prima del pasto per attivare il processo digestivo)

Chutney di mele

Kichadi

Mercoledì 30 Novembre

Pasticceria sana e gustosa

Il piacere di fare dolci sani e gustosi

Panoramica dei vari dolcificanti, come rendere un dolce amico della nostra salute. Dolci senza zucchero.

Ricette:

Muffin di carruba

Budino di latte di mandorla con crema al cacao

Biscotti di grano saraceno e frutta secca

Crostata di frutta

Le registrazioni delle lezioni saranno a disposizione dei partecipanti sul sito dell'associazione per 6 mesi e verrà inviato un link per poterne usufruire. In dono ai partecipanti 2 audiolibri sempre reperibili dallo stesso sito.

Per ulteriori informazioni potete contattare Sabrina Baldin, coordinatrice Comitato Pari Opportunità UICI Veneto, al cell. 328/4753013

Vi aspettiamo numerosi!

Cordiali saluti.

Il Comitato Regionale Pari Opportunità

Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ONLUS-APS

Consiglio Regionale Veneto

PN (ts)