

A.ge associazione genitori di Ome
organizza

CORSO DI CUCINA NATURALE – ENERGETICA

4 Lezioni teorico pratiche di 2
ore per imparare a cucinare al
NATURALE

date lezioni: 08/15/22/29 APRILE 2015

dalle ore 20 alle 22

Il corso si terrà presso la cucina dell'oratorio di OME (Bs)

ISCRIZIONI ENTRO 20 MARZO

costo del corso euro: 50,00

ARGOMENTI:

- 1 Comprendere le proprietà e le qualità energetiche degli alimenti
- 2 Combinazioni consigliate dei vari gruppi alimentari
- 3 Cucinare "Cereali, Legumi e Vegetali"
- 4 Riconoscere i cibi acidi ed alcalini
- 5 Condimenti e integratori alimentari naturali
- 6 Erbe aromatiche e spezie curative in cucina
- 7 Metodi di cottura

Ad ogni lezione preparazione di piatti e
degustazione

Per iscrizioni:

A.ge associazione genitori di Ome

Piazza del Mercato – Ome (Bs)

oppure telefonando a Lara tel. 3355909763

Ulteriori info: Elena Bettoni tel. 3384989563