

Hotel ^{★★★} Villa Rita

IN CUCINA ALL'ELBA

Circondati dalle bellezze naturalistiche dell'Isola d'Elba una full immersion di cucina naturale

DA VENERDI 20 A DOMENICA 22 APRILE 2012

presso Hotel Villa Rita - Loc. Colle d'Orano - Marciana




La Cucina del Benessere

Conso di Cucina Naturale



Corso teorico-pratico di cucina naturale, dedicato al rapporto tra cibo e salute, con PATRIZIA ZIVERI agronoma, esperta in alimentazione naturale.

L'arte della cucina naturale è basata soprattutto sull'utilizzo di cereali integrali, verdure, legumi, proteine vegetali e dessert senza uova, burro e zucchero, in modo da acquisire abitudini nuove e più sane nella vita quotidiana, allo scopo di migliorare il proprio benessere semplicemente a tavola. La cucina dal vivo consentirà ai partecipanti di seguire tutte le varie fasi delle preparazioni e alla fine di ogni laboratorio si assaggeranno i piatti preparati. Non mancheranno tutte le informazioni specifiche sugli ingredienti utilizzati e quelle di carattere generale per godere a pieno dei vantaggi di una sana alimentazione.

PROGRAMMA		
venerdì 20 aprile	sabato 21 aprile	domenica 22 aprile
ore 15.30 Introduzione: La cucina per la primavera. Tisana e merenda	ore 15.30 Introduzione: Gli stili di cottura in armonia con le stagioni. Tisana e merenda	ore 9.30 - 11.30 Come scegliere gli ingredienti rispettando equilibrio, varietà e polarità.
ore 16.30 - 19.30 Corso di cucina	ore 16.30 - 19.30 Corso di cucina	Conclusione corso e 'cocktail di arrivederci'
ore 20.00 Cena	Ore 20.00 Cena	
MENU' <ul style="list-style-type: none"> • FAGOTTINI DI VERDURE • SFORMATO DI RISO VENERE • CECI AGLI AROMI • SEITAN AL CARTOCCIO • FAGIOLINI SAPORITI • CREMA MALAGA 	MENU' <ul style="list-style-type: none"> • TORTINO DI COUS COUS • QUINOA IN GIALLO • INSALATA RUSSA VEGETARIANA • LENTICCHIE AL TIMO • CAROTE IN AGRODOLCE • DOLCE DELIZIA 	

Nel buffet delle colazioni di sabato e domenica verranno serviti dolci naturali.

Prezzo per i partecipanti:

n. 2 notti in mezza pensione € 180,00 a persona (prezzo in camera doppia/matrimoniale comprensivo di pernottamento, colazione, cena e corso di cucina, bevande escluse). L'Hotel può prenotare i biglietti del traghetto Blunavy a prezzo convenzionato.

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI: HOTEL VILLA RITA TEL 0565 908095

info@villarita.it - www.villarita.it



Con la collaborazione di

© BOSCO DELLE COLONIE - FARM. EST. 07101 - WWW.BIOCERES.IT

www.bioceres.it

Biocookingbook la cucina naturale bio di Patrizia Ziveri

patti@biocookingbook.it