



Associazione per la Tutela dell'Ambiente

Federata a Pro Natura Piemonte

Via Triveri, 4 – Fraz. Ricardesco – 10073 CIRIE' (TO)
Telefono e fax 011 92 22 058 e-mail ata_cirie@libero.it



In collaborazione con la
Società di Mutuo Soccorso "La Familiare"

Organizza a **LA CASSA**

da giovedì 5 novembre 2009 un corso sul tema

Cucina Vegetariana

Teoria e "ricette in diretta"
a cura di **Aapti Araldi e Khalid Gallo**



Il corso, della durata di 5 serate, si terrà presso il salone della Società di Mutuo Soccorso "La Familiare" alle ore **20,30** e sarà articolato secondo il seguente programma.

Prima serata: 5 novembre

- ⇒ Introduzione all'alimentazione vegetariana
- ⇒ Come iniziare e quali alimenti usare
- ⇒ Le combinazioni alimentari

Seconda serata: 12 novembre

- ⇒ Conversazione sul tema
- ⇒ Dibattito con il pubblico

Terza serata: 19 novembre

- ⇒ Gli antipasti "in diretta"

Quarta serata: 26 novembre

- ⇒ I secondi piatti "in diretta"

Quinta serata: 3 dicembre

- ⇒ I dolci al naturale "in diretta"

Le serate "in diretta" daranno la possibilità, a chi vorrà, di assaggiare i piatti cucinati.

Le iscrizioni, per questioni organizzative, sono limitate a 25 persone.

Per informazioni e iscrizioni:

Laura 3470435672 martinotti.laura@gmail.com,

Lorenzo 0119842770