



CORSI SOCI BANCA DI CHERASCO – SOCI MUTUA CUORE

LABORATORIO DI CUCINA VEGETALE

con Alessia Battaglino

Descrizione:

Questo laboratorio consiste in tre ore di corso al termine del quale verranno consumate le pietanze cucinate insieme.

Il corso di cucina vegetale prevede la condivisione di ricette prive di prodotti di origine animale che si inseriscono in un'idea di cucina un po' diversa da quella a cui siamo abituati. Durante le tre lezioni si esploreranno le basi della cucina macrobiotica che altro non è se non un modo di cucinare semplice e gustoso, con cui ci si prende cura del proprio corpo pasto dopo pasto attraverso una dieta completa, sana e bilanciata.

Il corso si sviluppa su 3 appuntamenti che possono essere acquistati in "pacchetto" o singolarmente:

- **Giovedì 28 Settembre - "Cereali e legumi"**
La prima lezione è dedicata alla base di questa cucina, cereali e legumi, semi che danno vita e che ci aiutano a mantenere forte ed elastico il nostro corpo. Si imparerà a conoscere le varie tipologie, a cuocerli nel modo corretto e a cucinarli nei più svariati modi, così che siano sempre una bella sorpresa.
- **Giovedì 12 Ottobre - "Le proteine vegetali"**
La seconda lezione è dedicata invece alle proteine vegetali, più leggere di quelle animali, ma altrettanto indispensabili. Oltre ai legumi già visti nella prima lezione si approfondiranno tofu, seitan e tempeh accompagnati da condimenti speciali che rendono unico e stimolante dal punto di vista gustativo questo modo di mangiare.
- **Giovedì 26 Ottobre - "I dolci e la colazione"**
La terza lezione è dedicata ai dolci. Ebbene sì, è possibile preparare dolci buoni senza latte vaccino, burro o uova. Provare per credere. Non è detto che si debbano mangiare solo sempre quelli, ma sono sicuramente un'alternativa interessante. Particolare attenzione sarà dedicata a idee per una colazione leggera e saziante.

Insegnante: Alessia Battaglino.

Ha convivialità e accoglienza ben radicate nel suo dna, essendo nata e cresciuta in uno dei ristoranti più storici di Bra – Ristorante Battaglino – che gestisce come quarta generazione dal 2010. Negli anni, il suo “prenderci cura delle persone” si è trasformato in “prenderci cura del proprio corpo e dell’ambiente” ma sempre attraverso il cibo. E’ così che è nata la sua passione per la cucina vegetale che l’ha portata a frequentare La Sana Gola di Milano. Amante del teatro e dei libri, non smette mai di studiare, sperimentare e preoccuparsi di sfamare a sufficienza chiunque le passi a tiro.

Orario: dalle 19:00 alle 22:00

Numero massimo di partecipanti: 12

Prezzo IVA inclusa: 50,00 € pp (1 appuntamento) | 130,00 € pp (3 appuntamenti)

Include:

- Cooking class
- Ricette
- Grembiuli in uso
- Piatti cucinati in condivisione
- Acqua, tisane Wilden Herbals e caffè home brew

YOGA IN CUCINA

con **Alessia Battaglino e Alessandra Castelli**

Descrizione:

Questa proposta prevede un’ora di pratica yoga – Hatha o Vinyasa – adattata al livello dei partecipanti, un’ora di lezione di cucina vegetale o vegetariana con light dinner a seguire.

Ciascun appuntamento è dedicato ad un tema preciso legato agli organi considerati più fragili e quindi da aiutare a seconda della stagione e sia la pratica sul tappetino che quella ai fornelli sono declinate all’argomento del giorno. L’obiettivo è trasmettere ai partecipanti nozioni su come corpo e mente vengono influenzati dalla luna e dalle stagioni e fornire loro gli strumenti, sia in cucina che sul tappetino, per aiutarli ad essere più resilienti.

Il corso si sviluppa su 3 appuntamenti che possono essere acquistati in “pacchetto” o singolarmente:

- Venerdì 8 Settembre - “Cuore e circolazione”
- Venerdì 6 Ottobre - “Lo stomaco”
- Venerdì 10 Novembre - “I polmoni”

Insegnanti:

Alessia Battaglino

Ha convivialità e accoglienza ben radicate nel suo dna, essendo nata e cresciuta in uno dei ristoranti più storici di Bra – Ristorante Battaglino – che gestisce come quarta generazione dal 2010. Negli anni, il suo “prenderci cura delle persone” si è trasformato in “prenderci cura del proprio corpo e dell’ambiente” ma sempre attraverso il cibo. E’ così che è nata la sua passione per la cucina vegetale che l’ha portata a frequentare La Sana Gola di Milano. Amante del teatro e dei libri, non smette mai di studiare, sperimentare e preoccuparsi di sfamare a sufficienza chiunque le passi a tiro.

Alessandra Castelli

Il suo percorso verso l'ascolto del proprio corpo e la consapevolezza inizia nel 2010 con la meditazione Vipassana, pratica che le ha insegnato quanto fosse prezioso, utile e benefico l'essere connessi con se stessi. Nel 2012 si è avvicinata allo yoga, che ha scoperto essere il punto di contatto perfetto tra l'ascolto del sé e il movimento. Lo yoga è per lei meditazione in movimento, è connessione con il proprio corpo, è allenamento della mente alla concentrazione, è respiro ma è anche lo strumento ideale per potenziare e rendere più flessibile il fisico di chi pratica sport più o meno traumatici. Diplomata RYS 200 – Yoga Alliance – presso Studio Yoga A.S.D.C a luglio 2018.

Orario: dalle 19:00 alle 22:00

Numero massimo di partecipanti: 10

Prezzo IVA inclusa: 50,00 € pp (1 appuntamento) | 130,00 € pp (3 appuntamenti)

Include:

- Lezione di yoga
- Cooking class
- Ricette
- Grembiuli in uso
- Piatti cucinati in condivisione
- Acqua, tisane Wilden Herbals e caffè home brew

LABORATORIO DI PANIFICAZIONE CASALINGA

con **Nahuel Burraco**

Descrizione:

Questa proposta prevede un corso di panificazione di tre ore seguito da un light lunch o dinner con bevande incluse.

L'obiettivo di questo corso è fornire a chiunque sia appassionato del genere nozioni teoriche e pratiche per essere in grado di preparare ottimi pani e focacce utilizzando le attrezzature di una cucina casalinga. Verranno esplorati temi legati alle materie prime, come riconoscerne la qualità e come combinarle così che i partecipanti possano poi divertirsi sperimentando in autonomia.

Insegnante:

Nahuel Burraco

È un cuoco del Pollenzo Food Lab dell'Università di Scienze Gastronomiche dove si occupa di didattica e ricerca applicata in campo di trasformazione gastronomica. Nel 2016 frequenta il Master di Cucina Popolare Italiana di Qualità all'Università di Pollenzo. Matura successivamente esperienza in diverse realtà ristorative come cuoco e panificatore.

Data: Martedì 10 Ottobre

Orario: dalle 19:00 alle 22:00

Numero massimo di partecipanti: 12

Prezzo IVA inclusa: 50,00 € pp

Include:

- Cooking class
- Ricette
- Grembiuli in uso
- Piatti cucinati in condivisione
- Acqua, tisane Wilden Herbals e caffè home brew

LABORATORIO DI CREAZIONE INFUSI E TISANE "INTO THE WILDEN"

con Nicola Robecchi

Descrizione:

Questa proposta prevede due ore di corso sulle erbe e gli infusi durante il quale verranno servite alcune pietanze vegetariane in condivisione in cui gli infusi e le erbe avranno un ruolo importante, dal punto di vista gustativo e nella riduzione dell'utilizzo di zucchero e sale.

Durante questo laboratorio verrà presentato il magico mondo degli infusi. Si lavorerà insieme per sperimentare il potere delle piante e imparare come combinarle seguendo gli antichi metodi tradizionali. I partecipanti impareranno a giocare e sentire piante aromatiche e medicinali per creare il proprio mix, a seconda delle necessità. Alla fine del workshop ciascun partecipante si porterà a casa un kit di 12 erbe officinali e un piccolo manuale per aiutarli a continuare a sperimentare.

Insegnante:

Nicola Robecchi

Gastronomo, esploratore culturale e imprenditore, Nicola negli anni è riuscito a fondere passione ed educazione. Grande sostenitore di un sistema alternativo di distribuzione e fruizione del cibo, Nicola ama lavorare a stretto contatto con piccoli produttori che fanno ricerca sul territorio. Dopo aver fondato WDT Agency, agenzia di consulenza specializzata nella progettazione gastronomica, Nicola nel 2018 inizia una nuova avventura con Wilden.herbals, una realtà che vuole ritornare ad assaporare la lentezza delle piccole cose, ripartendo dalle erbe.

Data: Giovedì 23 Novembre

Orario: dalle 19:00 alle 22:00

Numero massimo di partecipanti: 12

Prezzo IVA inclusa: 50,00 € pp

Include:

- Cooking class
- Ricette
- Grembiuli in uso
- Piatti cucinati in condivisione
- Acqua, tisane Wilden Herbals e caffè home brew