

[AgireOra Edizioni](#)

Account

Supporto

[0](#)

Toggle navigation

[Catalogo](#)

- [Libri](#)
- [Materiali informativi](#)
 - [Panoramica Materiali informativi](#)
 - [Opuscoli, pieghevoli, volantini](#)
 - [Locandine](#)
 - [Manifesti](#)
 - [Manifesti giganti 6x3](#)
 -
 - Vedi anche
 - [Altro » Adesivi](#)
- [Video](#)
- [Alimenti](#)
 - [Panoramica Alimenti](#)
 - [Dolci](#)
 - [Affettati vegetali](#)
 - [Wurstel, Vegburger, ecc.](#)
 - [Formaggi vegan](#)
- [Igiene e cosmesi](#)
 - [Panoramica Igiene e cosmesi](#)
 - [Trucchi](#)
 - [Shampoo e tinte](#)
 - [Viso e corpo](#)
 - [Per lui](#)
 - [Dentifricio](#)
 - [Preservativi](#)
- [Altro](#)
 - [Panoramica Altro](#)
 - [Magliette](#)
 - [Adesivi](#)
 - [Borse](#)
 - [Grembiuli](#)
 - [Calendari](#)
 - [Agende](#)
 - [Calamite](#)
 - [Foto da scaricare](#)

- [Login](#)
- [I tuoi ordini](#)

- [Chi siamo/contatti](#)
- [Come ordinare](#)
- [Corsi vegan di cucina e altro](#)
- [Divulgazione nei negozi](#)
- [Donazioni](#)

Corso: Cucina e nutrizione vegan

(Ferrara)

Attenzione! Questo corso si è già tenuto. Consulta anche l'[elenco dei prossimi corsi](#).

Data: 15 Marzo 2015

Orario: 10.15

Città: Ferrara

Luogo: c/o 381 Storie da gustare, p.tta Corelli 24

Seminario per imparare gli aspetti pratici della cucina vegan (100% vegetale) e le informazioni medico-scientifiche della nutrizione vegan.



Questo corso intende fornire agli iscritti la capacità pratica di preparare ricette 100% vegetali deliziose e sane, ma intende anche fornire le informazioni scientifiche sui fondamenti della nutrizione, sui vantaggi per la salute dell'alimentazione vegan, sfatando tanti luoghi comuni che vedono la carne e altri cibi animali come necessari alla nostra alimentazione.

Il corso si divide quindi in sessioni pratiche in cui una chef vegan, Annalisa Malerba, spiegherà e mostrerà come preparare moltissime ricette vegan, e in sessioni teoriche in cui il dott. Mario Berveglieri, medico nutrizionista, con l'ausilio della proiezione di diapositive, spiegherà le basi della nutrizione vegan, per un totale di 6 ore e mezza di lezione.

Compreso nel corso un pranzo e una "merenda" salata e dolce, che fa praticamente da cena, tutto a buffet. Durante tali pause si potranno gustare tutte le ricette spiegate nelle lezioni pratiche.

Originale idea regalo: iscriviti al corso chi vuoi tu, ti manderemo un buono da stampare e consegnare al destinatario del regalo!

L'evento è organizzato da AgireOra Edizioni: tutto il ricavato, al netto del costo di noleggio della sala e degli ingredienti, andrà a sostenere le campagne informative sulla scelta vegan di AgireOra.

**L'evento ha il patrocinio di Societa' Scientifica di Nutrizione Vegetariana
- SSNV.**

PROGRAMMA

10.15-10.30 Arrivo dei partecipanti e registrazione al corso.

TEORIA:

10.30-11.00: Perché fa bene mangiare vegan; Domande e risposte

11.00-11.30: I cereali, gli pseudocereali, la verdura e la frutta secca; Domande e risposte

PRATICA:

11.30-13.30: Dimostrazione delle ricette:

- Insalata del risveglio
- Zuppa al sapore di mare con crostini golosi
- Cupolette marzoline di cereale
- Axa di seitan
- Crocchette mandorline di patate
- Gratin di cavolfiore con salsa Mornay
- Crema pasticceria di primavera

13.30-14.30 PRANZO

TEORIA:

14.30-15.00: I legumi, i derivati della soia e i cibi proteici; Domande e risposte.

15.00-15.30: Nutrienti chiave: proteine, fibre, calcio, vitamina D, omega 3, ferro, zinco, vitamina B12; Domande e risposte

PRATICA:

15.30-17.00: Dimostrazione delle ricette della merenda salata e dolce:

- Quiche ceciata nociata
- Panzerotti rustici
- Dolcetti alle Noci del Brasile
- Torta di mele sfiziosa

17.00-17.30: MERENDA

TEORIA:

17.30-18.00: La giornata alimentare vegan, ovvero, cosa e quanto mangiare; Domande e risposte

Docente per la parte di nutrizione: Mario Berveglieri

Medico vegan impegnato nella divulgazione sul tema, sia sul piano medico-scientifico che etico. Lavora come pediatra di base e nutrizionista. Ha conseguito le specializzazioni in Pediatria, Scienza dell'Alimentazione, Idrologia

Medica, Igiene e Medicina Preventiva, Biochimica e Chimica Clinica. Ha conseguito gli ulteriori titoli: Master di I Livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana, Perfezionamento in Dietetica e Dietoterapia, Diploma in Omotossicologia, Diploma in Elettroagopuntura secondo Voll, Diploma in Omeopatia; esperto in nutrizione Kousmine abilitato AMIK.

Docente per la parte pratica: Annalisa Malerba

Imprenditrice agricola che sperimenta tecniche di agricoltura vegan, è laureanda in Medicina e Chirurgia e madre di due bambini, entrambi vegan dal concepimento. Si è formata presso varie scuole di cucina con la clausola di seguire solo percorsi vegan. Il suo contributo alla causa passa soprattutto attraverso la divulgazione di buone pratiche di cucina: 100% vegetale, km zero e autoproduzione sono le linee-guida dei suoi piatti. Si occupa sia di didattica, proponendo corsi di cucina e di fitoalimurgia ad adulti e bambini, sia di organizzare cene e catering. Collabora con varie strutture ed enti: tiene laboratori di orticoltura, di autoproduzione e di alimentazione/cucina nelle scuole, dal nido alle superiori, e si propone come garden coach. Autrice, con la fotografa Carla Leni, del ricettario "Erbe spontanee in tavola", primo testo interamente vegan dedicato all'argomento.

La partecipazione al corso dà diritto a:

- ricevere il materiale informativo di AgireOra Edizioni;
- ricevere le dispense con tutte le ricette spiegate.

Il corso è a numero chiuso.

In caso di mancata partecipazione, solo se si avvisa con almeno una settimana di anticipo, la quota d'iscrizione pagata dà diritto a un buono acquisto di pari importo sul catalogo on-line di [AgireOra Edizioni](#) oppure alla partecipazione successiva a un altro corso di cucina.

Come arrivare

La sede del corso si trova a 2 km dalla stazione ferroviaria di Ferrara, raggiungibile comodamente a piedi. Qui la mappa:

[381 Storie da gustare - Dove siamo](#)

Le iscrizioni a questo corso sono chiuse



Edizioni non-profit
dalla parte degli animali

[Informativa sui cookie](#)

info@agireoraedizioni.org

Sostienici!

L'associazione non-profit AgireOra Edizioni è **gestita da volontari** e ha bisogno delle vostre donazioni: **il 100% del denaro donato viene utilizzato per progetti in difesa degli animali**. Se ancora non ci conosci, ecco spiegato [come utilizziamo le donazioni](#).

[Fai una donazione](#)