



DAVIDE AMBROSI

Tel: 340 3993313

www.omeasy.org

EVENTI DI CUCINA SALUTARE ideati dallo Chef

Davide Ambrosi.

CORSO BASE

17 ottobre I CEREALI: i frutti della Vita. Parleremo dei 14 tipi di cereali che ci sono in commercio, con e senza glutine. Avremo modo di vedere la realizzazione di 5 ricette e sarà nostro ospite Manuele del Birrifico Arusnati che ci degusterà delle sue birre artigianali raccontandoci di come vengono prodotte.

24 ottobre I LEGUMI: i semi della forza vitale. In questa serata vedremo insieme le proprietà di 16 legumi diversi e del perché è importante introdurli nella nostra alimentazione quotidiana. Anche in questo caso, vedremo insieme 5 ricette e avremo un ospite speciale che ci racconterà di come inserirli gradualmente in tutti i nostri piatti.

7 novembre LE VERDURE: fibre che ci sostengono. Ce ne sono davvero tante. Le differenziamo a seconda del colore, vedremo la realizzazione di 5 ricette e l'ospite speciale ci racconterà di come le verdure seguono una stagionalità negli orti e alcuni trucchetti per farle crescere più in armonia con la natura circostante.

14 novembre COS'HAI NEL FRIGO: una serata di gioco. Ogni partecipante metterà alla prova il cuoco. Portate 3 ingredienti e con questi alimenti Davide darà vita a un piatto unico e gustoso. E' un modo per mettere in risalto la creatività di ognuno. A volte bastano poche cose per mangiare bene e volersi bene.

CORSI SPECIALI

Ideali per chi ha già fatto i corsi base oppure per chi vi vuole approfondire uno specifico tema.

21 novembre I PESTI. Non esiste solo il pesto alla genovese, ma con pochi e semplici ingredienti è possibile creare dei pesti per colorare e rendere più gustosi i nostri aperitivi o creare sughii.

Corso pratico in cui sarà necessario portare il proprio mixer ad immersione e il grembiule.

28 novembre IL PANE: faremo vari tipi di pane. Guidati da un ospite speciale, esperto in panificazione, creeremo le nostre pagnotte di pane. Trucchetti per una corretta lievitazione e per insaporirlo in modo gustoso. Anche qui munitevi di grembiule. **Il corso sarà pratico**

5 dicembre A TUTTA FROLLA: ci prepariamo a fare i biscotti di Santa Lucia, ma non solo. Corso pratico in cui mettiamo le mani in pasta e esploreremo sia ricette con glutine sia ricette vegane.

Il luogo dell'evento sarà a **Pescantina di Verona**. Dettagli a chi effettua l'iscrizione.

Inizio lezione ore **19**. Durata indicativa di 3,30h

Contributo richiesto:

- Singolo evento: 45 euro
- Corso base 4 lezioni: 160 euro (40 euro a lezione)
- Corsi Speciali 3 lezioni: 125 euro (42 euro a lezione)
- Se porti un amico, ulteriore sconto del 10% per entrambi

Contattaci per tutte le informazioni e dettagli.

Grazie per il tuo interessamento.