

Il CENTRO BOTANICO organizza **CORSO di CUCINA CRUDISTA** **con degustazione a cura di Laura Cuccato**

Fresca, colorata e leggera, la cucina crudista colpisce per la sua semplicità e per la sua varietà di sapori. Il cibo non è cucinato, ma frullato, centrifugato, affettato, essiccato, massaggiato, pressato e marinato offrendo sorprese al palato. Se si mangia più frutta e verdura si mangiano meno calorie, meno sale, meno grassi, meno proteine e si campa meglio e più a lungo. Se superi il 70% di frutta e verdura crude proverai un benessere e una lucidità mentale che avevi dimenticato di avere, ti sentirai più leggero e molto meno stanco. Gli incontri sono divisi in temi e variano in base alla disponibilità stagionale degli ingredienti.

CHI CUCINA?

Laura Cuccato è co-autrice del libro **Il crudo è servito**, penna del sito www.saltonelcrudo.it, già cuoca al Centro Botanico e grande appassionata di cucina. Nel 2005 ha conosciuto il crudismo e lo ha adottato come stile di vita.

COSA IMPARERÒ?

Ogni incontro sarà di 3 ore durante il quale si approfondiranno diversi aspetti del crudismo e di uno stile di vita igienista.

Verranno valutati ingredienti e strumenti per preparare alcune ricette che poi assaggeremo.

QUANDO e DOVE

La domenica **a partire dal 4 marzo** 2012 dalle 15:30 alle 18:30 al Centro Botanico di via Cesare Correnti 10 di Milano. Gli incontri si svolgeranno con un numero minimo di 5 partecipanti. Le altre date: l'11 e il 18 marzo.

GLI INCONTRI

In 3 incontri impariamo a creare le principali e più classiche preparazioni: centrifugati, maionese, cracker, germogli, spaghetti, zuppe, tagliatelle, ragù, polpette, verdure, creme dolci, biscotti, latte di semi, torta tartufi, utilizzando gli strumenti: centrifuga, mandolina, affettaverdure a mulinello, pressaverdure, essiccatore e frullatore.

QUOTA di PARTECIPAZIONE:

50 euro a lezione.
135 euro per i tre incontri.

PRENOTAZIONI:

Laura: 393 8242081
e-mail: info@saltonelcrudo.it