



Questo l'ho fatto io!

Quando l'arte di arrangiarsi in cucina
si trasforma in un'apprezzata virtù

Il più delle volte "cucinare tocca", allora perché non farlo diventare altro, per esempio un momento in cui la cura e l'amore per la famiglia producono pietanze da assaporare e ricordare? Un modo semplice e intelligente per evitare ogni spreco e attuare strategie di risparmio, mai come ora utile. Piccoli e antichi gesti per creare con le proprie mani anziché rivolgersi al prodotto confezionato, meno conveniente e meno genuino. Cucinare e mangiare insieme è anche e soprattutto scambio, cura, condivisione, relazione per aumentare la gioia e il piacere del cibo. Tutto succede già ogni giorno, ma verrà meglio raccontato in alcuni incontri, in cui si impareranno assieme le tecniche di preparazione. Perché non c'è miglior modo di imparare del far pratica!

I contenuti degli incontri:

- Preparare pietanze usando anche ingredienti poco conosciuti
- Riutilizzare avanzi o scarti
- Rivalorizzare cereali antichi
- Recuperare le tradizioni di una volta.

La Cooperativa I dodici mesi (in collaborazione con Biorekk) propone, presso l'Osteria di Fuori Porta il lunedì sera dalle 20.30 alle 23.00, degli incontri dove, non senza il piacere di una fetta di torta accompagnata da una tisana, si prepareranno insieme delle specialità.

Lunedì 21 gennaio 2013
Come recuperare il pane rafferma: crostini, canederli e molto altro!

Lunedì 18 febbraio 2013
Seitan: un'alternativa alle proteine animali

Lunedì 18 marzo 2013
I cereali: crocchette, riso al salto, hamburger sfiziosi e involtini con farro, miglio e amaranto

Alla fine della serata i partecipanti ceneranno insieme degustando le preparazioni eseguite.

Costo per ogni singolo incontro 30,00 euro
(Per i soci Biorekk 27,00 euro)

Per informazioni e chiarimenti scrivere a:
info@osteriadifuoriporta.it o contattare telefonicamente
l'Osteria di Fuori Porta al n. 049616899 o Cristina al n. 3200476382
Per effettuare l'iscrizione compilare il modulo online all'indirizzo:
www.osteriadifuoriporta.it - www.biorekk.org

A richiesta, tutte le sere sarà attivo lo spaccio di pasta madre.

RASSEGNA DI INCONTRI ORGANIZZATA DA:



OSTERIA DIFUORI PORTA
Cucina naturale da agricoltura bio
www.osteriadifuoriporta.it



BIOREKK
Gruppo di acquisto solidale e biologico
www.biorekk.org