



Presso il Circolo Arci Cella

Sabato 17 Febbraio Dalle 14:20 Alle 19:40

CORSO DI PANIFICAZIONE NATURALE

(CON LIEVITO MADRE ESENTE DA LIEVITO DI BIRRA)

*Il corso sulla panificazione con pasta madre tratta il più antico e salutare metodo di panificazione. Imparerete e degusterete tutto ciò che è possibile fare con la pasta madre in casa vostra: il pane semintegrale, l'integrale, anche con segale; con i nutrienti semi oleosi (girasole, sesamo, lino, zucca, papavero); alle noci, nocciole e alle arachidi; **pane e focacce** alla zucca, alle olive, ecc.; pane verde all'ortica, al mais, al grano duro senatore Cappelli, pan dolce al cocco, mandorle, cioccolato e uva passa, ecc.*

*In più gustosissime **pizze e grissini** dal sapore particolare. **Esclusivamente con farine e prodotti biologici.***

Il corso vuole essere una giornata di panificazione collettiva. Verrà insegnato come iniziare la fermentazione di pasta acida, come alimentare e conservare la stessa.

A fine corso verrà data pasta madre per iniziare la panificazione.

La pasta madre nella panificazione è consigliata perché l'utilizzo porta a una parziale predigestione del glutine e dell'amido durante la fermentazione. Inoltre induce un indice glicemico (GI) di circa la metà del pane tradizionale. (L'acidità inibisce parzialmente l'enzima alfa-amilasi e quindi crea meno glucosio). **Migliore tolleranza e migliore digeribilità**

Sabato 3 Marzo Dalle 14:20 Alle 19:40

CORSO DI PASTICCERIA NATURALE

(SENZA USO DI SOTTOPRODOTTI ANIMALI)

Verranno preparati e degustati: biscotti, creme pasticcere, pan di spagna, pasta brisée e frolla, salame di cioccolato, muffin, praline, tortino di mele caramellato ai fiocchi d'avena (crumble), tiramisù veg., torta cioccolato e castagna alle pere, dessert. E tante altre buone varianti e dolci idee.

*Il tutto sarà a base di **prodotti biologici e senza zucchero.***

In alternativa avremo: latte vegetale, succhi, malti, sciroppi, albicocche secche, uva passa, datteri, cocco, frutta fresca, noci, mandorle e pinoli, ecc.

Obiettivo dei corsi è far conoscere i principi generali di una sana e gustosa alimentazione, per poter aiutare chiunque voglia migliorare il proprio stile di vita, acquisire maggiore benessere e ad alimentarsi in maniera più salutare ed eticamente corretta.

I corsi sono tenuti dallo chef Giuseppe Binda, da molti anni insegnante esperto di alimentazione, cucina e pasticceria naturale. (Un buon investimento per il futuro)

Costo di partecipazione 60 euro a giornata

ISCRIZIONI entro il giovedì precedente al 3466060580 Veronica Iori

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIAZIONE-MATTONE-SU-MATTONE-ONLUS-RE-319212521536176/](https://www.facebook.com/ASSOCIAZIONE-MATTONE-SU-MATTONE-ONLUS-RE-319212521536176/)