



# Menu vegetariano - ULTIMI POSTI DISPONIBILI



INIZIO CORSO: mercoledì 9 ottobre  
2024

durata: 3 ore

Prezzo: 122,00 € (100,00 € + IVA)

Per alcune persone la **cucina vegetariana** rappresenta una scelta etica, per altre una necessità motivata da ragioni di salute, per altre ancora l'opportunità di variare ancor più il proprio regime alimentare. Qualunque sia la ragione per cui si sceglie un regime alimentare vegetariano, si pone comunque il problema di riorganizzare i propri pasti in maniera varia e creativa, per sopperire all'eliminazione delle carni. **Saper combinare gli ingredienti vegetali in maniera intelligente e sfiziosa può garantire il completo rispetto del fabbisogno nutritivo e diventare, nel contempo, un vero e proprio piacere in cucina.**

## Obiettivi:

Il corso, attraverso la presentazione e l'utilizzo di ingredienti vegetali in grado di assicurare il necessario apporto di sostanze nutrizionali, intende trasferire ai partecipanti le corrette indicazioni su come acquistare gli ingredienti, combinarli in maniera creativa e cucinarli con successo senza rinunciare al sapore.

## Contenuti:

- L'orto nel piatto si veste d'autunno
- Riso carnaroli alle quattro sfumature di verde
- L'arrosto vegetale

## Calendario

**Mercoledì 9 ottobre 2024**

dalle ore 19.30 alle ore 22.30

Chiusura delle iscrizioni:

Mercoledì 2 ottobre 2024

## Destinatari:

Il corso è aperto non solamente a chi ha fatto della cucina vegetariana una scelta di vita, ma anche a chi desidera raccogliere spunti innovativi su come utilizzare e combinar e prodotti vegetali per un risultato appetitoso.