

CORSO DI PANIFICAZIONE NATURALE

(CON PASTA MADRE ESENTE DA LIEVITO DI BIRRA)

Sabato 3 febbraio, e ripetizione sabato 24 febr.

Dalle ore 14.20 alle ore 19.40

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 e molte idee per tantissime varianti.

*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 pre-digestione 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**

CORSO DI PASTICCERIA NATURALE

(SENZA USO DI PRODOTTI ANIMALI)

Sabato 10 febbraio

Dalle ore 14.20 alle ore 19.40

Verranno preparati e degustati:

biscotti, pan di spagna per varie ricette, creme pasticciere, 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. (Un buon investimento per il futuro)

I corsi sono tenuti dallo chef Giuseppe Binda, da molti anni insegnante esperto di alimentazione, cucina e pasticceria naturale vegana.

Gli incontri si terranno il giorno 3 febr.(panificazione) e il giorno 10 febr.(pasticceria) presso l'azienda agricola STUARD, Strada Madonna dell' Aiuto 7/A, San Pancrazio (PR). E il giorno 24 febr. presso la PARROCCHIA DI SANT.EVASIO, Via Mons. Colli (PR)

PER INFO ED ISCRIZIONI: 3280739304

