

IVG

Corsi di cucina, “Libri a Merenda” e cene: le iniziative dei Veganieranti

di **Redazione**

28 Febbraio 2012 - 9:52

Noli. Proseguono gli appuntamenti con l'associazione Veganieranti che propone iniziative legate alla cultura e alla cucina vegana.

Venerdì 2 e sabato 3 marzo sarà possibile cenare presso il mulino situato a fianco alla chiesa di Tosse, frazione di Noli.

Il menu prevede crudité di verdure in salsa “kaxuta”, rape bianche all'alioli, cavolfiore gratinato al gomasio, minestra di cardi e orzo, stufato di seitan e carciofi, crema pasticcera alle mele, pastiera napoletana.

Il tutto accompagnato da pane di Michele cotto a legna, acqua Diamante, tisane e the bancha. A richiesta, saranno servite anche pizze e farinate, vini e birre biologici.

Per prenotazioni ed informazioni è possibile scrivere a veganieranti@inventati.org o telefonare al 3407887617.

Sabato 17 marzo, dalle ore 16,30 alle ore 18, avrà luogo un altro appuntamento per i bambini con “Libri a Merenda”, presso la libreria Ubik di Savona, dal titolo “Il poeta dei colori all'improvviso”.

“Gek Tessaro è un ‘pitto-poeta’ italiano, che riesce a ‘scrivere’ le sue storie coi soli colori; anche estemporaneamente, in pubblico, con l'aiuto di una lavagna luminosa - spiegano gli organizzatori dell'incontro -. Quando poi vi si aggiungono le parole, fissate sulle pagine di un libro... suonano come poesia! Aspettando l'imminente inizio della Primavera vi invitiamo, giovani lettori, a condividere una merenda in libreria di pura magia, con proiezioni di libri e di pittura estemporanea, realizzati dall'autore. Accompagnati da uno spuntino vegano ci immergeremo nelle profondità della bellezza più genuina”.

Inoltre, tutti i mercoledì sera, dal 25 gennaio al 7 marzo, sempre a Tosse, si tiene il corso invernale di cucina bio-vegan. Il quinto incontro, mercoledì 29 febbraio dalle ore 20 alle ore 23, tratterà il tema del seitan.

Saranno illustrate le proprietà nutrizionali del seitan; la preparazione manuale, farine e tempi: impasto, ammollo, lavaggio e bollitura; come cucinarlo: scaloppine, stufati, arrostiti, rosticini e spiedini, finto vitel tonn .

