

# IVG

## Cultura e cucina vegana: gli appuntamenti proposti dall'associazione Veganiterranti a Noli e Savona

di **Redazione**

21 Febbraio 2012 - 10:51



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

Sabato 25 sarà possibile cenare presso il mulino situato a fianco alla chiesa di Tosse, frazione di Noli.

Il menu prevede paté di cannellini al limone e zenzero con crostini (viva la Wertmuller!), quiche di porri e champignon, zucca al forno, testaroli al sugo di noci, piatto falafel con salsa tzatziki, tofu-cake al limone, crostata mele e arance.

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 [veganiterranti@inventati.org](mailto:veganiterranti@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 quarto incontro, mercoledì 22 febbraio dalle ore 20 alle ore 23, tratterà il tema delle pizze e focacce in teglia.

Saranno illustrate le farine, i lieviti ed altri temi: il “poolish”, uso della “biga” per ridurre le quantità di lievito; cos’è la “pasta madre” e come va “accudita”; uso del malto; condimenti vegan per pizze sfiziose e classiche; il forno.

Considerato l’interesse per l’intervento “Equilibrio Alimentare e Principi Ayurvedici” tenuto dallo specialista Gabriello Ferrero, la “Domenica teoretica” di fine corso sarà anche questa volta incentrata sull’argomento.