

Nutrirsi con cura, arte e bellezza

LABORATORIO DI CUCINA SALUTISTA

23 marzo 2024 dalle 16.00
Stazione di Transito
via Dante 60, Cagliari



Lo chef Gilbert Casaburi è specializzato in cucina vegetariana macrobiotica. Col suo laboratorio - aperto a tutti gli appassionati - propone una cucina ispirata dagli studi di Santa Ildegarda di Bingen, la mistica medievale che ha dedicato parte della sua vita all'analisi degli alimenti più salutari per l'essere umano.

2. Mangiare i cereali integrali

Come cucinarli e creare ricette per pasti sani ed nutrienti.

Carovana SMI continua il percorso di cucina salutista inaugurato con lo chef Gilbert Casaburi a settembre 2023.

Nel corso del laboratorio potrai imparare a cucinare i diversi cereali - **senza glutine** e **con glutine** - riconoscere le lavorazioni del grano (come il *cous cous* e il *bulgur*); approfondire le peculiarità del farro e del riso, i cereali dell'**equilibrio**. Per creare il menù, verranno utilizzate le verdure di stagione e i legumi locali, così da scoprire insieme tutto il potenziale della Primavera appena nata.

Evento compreso nel corso di cucina salutista con Gilbert Casaburi.

Nelle prossime lezioni:

3. *La primavera e le erbe spontanee [4-6 maggio]* in collaborazione con Laura dell'Aquila.
4. *Sostituire la carne e i derivati animali*
5. *Latte: ne possiamo fare a meno?*

Prenotazione obbligatoria

Per informazioni e costi scrivere a carovana.smi@gmail.com

In programma anche la cena collettiva di fine laboratorio, accessibile a tutti su prenotazione!

A tavola con il Mondo

IT_Carovana SMI vi invita al laboratorio di cucina dello chef **Gilbert Casaburi**, per conoscere le basi della cucina salutista e assaggiare piatti tipici provenienti dalle tradizioni di tutto il mondo.

**Stazione di Transito
via Dante 60, Cagliari**

A table avec le monde

FR_Carovana SMI vous invite au laboratoire de cuisine du chef Gilbert Casaburi, pour apprendre les bases d'une cuisine saine et déguster des plats typiques des traditions du monde entier.

At the table with the world

EN_Carovana SMI invites you to chef Gilbert Casaburi's cooking laboratory, to learn the basics of healthy cuisine and taste typical dishes from traditions all over the world.

**24-25 marzo.mars.march
ore.heur.at 4.00pm**



FESTA DELLE CREATIVITÀ GIOVANILI

Il laboratorio fa parte di **Festa delle Creatività Giovanili 2024**
A tavola con il mondo promuove le tradizioni alimentari delle diverse culture, con il coinvolgimento dello chef Gilbert Casaburi, cuochi dal background migratorio e in collaborazione con Laura dell'Aquila, biologa fondatrice del Giardino di Pimpinella.

Assessorato del lavoro, formazione professionale, cooperazione e sicurezza sociale con programma Immigrazione L.R. 1990/ N. 46 - Annualità 2023 Regione Autonoma Sardegna.