



IL TAO DELLA GIOIA

Programma del seminario

L'energia dei legumi: i legumi e i loro derivati

SABATO 6 APRILE

ore 10.00

Accoglienza e presentazione del seminario
a cura di Simonetta Barcella

ore 10.30

Esempi pratici di preparazione e conservazione dei legumi
con Simonetta Barcella

ore 12.30

Pausa pranzo

ore 14.00

I benefici e gli apporti nutrizionali dei legumi

ore 15.00

Corso di cucina Macromediterranea®.
Tecniche di cottura e preparazione di ricette nutrienti e
bilanciate.

ore 19.30

Pausa cena

ore 21.00

Pratiche di rilassamento e consapevolezza



DOMENICA 7 APRILE

ore 7.00

Pratiche di risveglio energetico

ore 8.30

Colazione

ore 9.30

Approfondimento: il consumo consapevole dei legumi.
Ricette, tecniche e dimostrazioni di cucina
Macromediterranea® con Simonetta Barcella e Francesco
Scanagatta di Mediterranea BioVeg

ore 12.30

Pausa pranzo

ore 14.00

Il giusto equilibrio tra sapore e benessere: le lavorazioni
artigianali dei legumi: il tempeh

ore 16.30

Saluti e commiato



Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni