

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

**COLORI e SUONI  
DAL MONDO**



**NOI**

CENTRO PARROCCHIALE  
PERTICHESE

*La Baisa soc. coop.*  
prodotti biologici & biodinamici



ASSOCIAZIONE DI  
PROMOZIONE SOCIALE

con il patrocinio del



COMUNE DI SAN GIORGIO  
DELLE PERTICHE

**dal 26 marzo all'8 giugno 2019**



presso il Centro Giovanile di San Giorgio delle Pertiche (PD) in Via Roma, 74

## **INCONTRI DI CUCINA NATURALE ED ETNICA**

Cucina vegetariana, macrobiotica, vegana  
e speciali piatti tipici da Nigeria, Senegal, Perù, Transilvania.  
Useremo solo ingredienti biologici e piatti e stoviglie biodegradabili,  
per rispettare in tutte le scelte l'ambiente in cui viviamo.

Con la guida di cuoche esperte, ci divertiremo ad osservare  
e imparare i segreti di ricette diverse.

Alla fine degusteremo insieme i piatti preparati con tanta passione.

L'iscrizione è obbligatoria. Posti disponibili: 25 per ciascun incontro.

# INCONTRI DI CUCINA NATURALE

dalle ore 19,30 alle ore 21,30

preparazione dei piatti con spiegazione della cuoca ed educatrice alimentare Piera Lunardon  
dalle ore 21,30 alle ore 22,30 cena al termine della preparazione

Costo a persona euro 20,00

# INCONTRI DI CUCINA ETNICA

dalle ore 19,30 alle ore 23,00

preparazione dei piatti con spiegazione delle cuoche  
cena al termine della preparazione

Costo a persona euro 15,00

Costo a persona per la serata finale euro 8,00

## CUCINA MACROBIOTICA

Zuppa di miso  
Miglio Arlecchino  
Themphen con crauti  
Verdure verdi con ravanelli  
Nitukè di arance  
Croccantini

## CUCINA VEGETARIANA

Insalata con gomasio e paté mediterraneo  
Risotto in erbe di campo  
Polpette di ricotta e zucchine  
Carote stufate  
Ciambella all'arancio

## CUCINA VEGANA

Crema spalmabile all'erba cipollina  
Insalata di quinoa  
Medaglioni di ceci  
Fagiolini al finocchio  
Cheese cake al cocco

26 MARZO

di martedì

6 APRILE

di sabato

OSEKAPE OGEDA dalla NIGERIA

a base di riso, plantain (banane) fritte e tacchino

al termine, breve filmato riguardante progetti di integrazione di rifugiati africani a cura dell'Ass.Logos

9 APRILE

di martedì

27 APRILE

di sabato

RISO YASSA e NEM dal SENEGAL

Riso Yassa: a base di riso, pollo e verdure  
Nem: involtini con carne, verdura, uova

al termine breve filmato riguardante progetti di cooperazione per lo sviluppo del Senegal a cura dell'Ass.Logos

7 MAGGIO

di martedì

18 MAGGIO

di sabato

QUINOA CON VERDURE dal PERU'

piatto vegetariano (oppure con pollo)

Picarones: frittelle dolci a base di zucca, patata americana e miele  
Chica moradas: bibita a base di mais nero, ananas, mele e limone

8 GIUGNO

di sabato

SERATA FINALE

musica e balli popolari ungheresi dalla  
TRANSILVANIA con il Gruppo FOLKARAVAN  
ricco buffet di piatti tipici

*La Raissa soc. coop.*  
prodotti biologici & biodinamici

Info e prenotazioni:  
www.negoziorebio.it  
laraissa@negoziorebio.it

Tel. 049 5794321 Nino 347 2763611 - Cristina 340 6114148

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE  
COLORIESUONI  
DALMONDO 

Info e prenotazioni:  
www.coloriesuonidalmondo.org  
info@coloriesuonidalmondo.org

Tel. Clara 338 9076612 dopo le 19,30



Seguici su:  
facebook.com/Colorisuonidalmondo