IL CLUB DEI BUONGUSTAI DI BERGAMO

Mercoledì 16 gennaio 2013
alle ore 20,30

SERATA GASTRONOMICA DEDICATA ALLA

CUCINA VEGANA

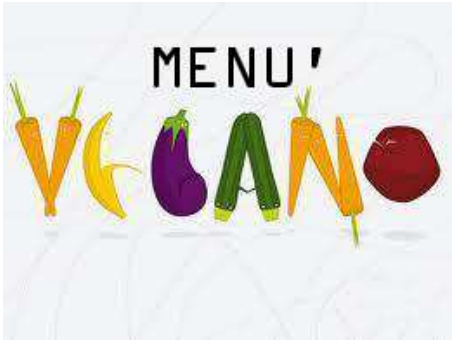
La **cucina vegana** prevede la preparazione di piatti conformi alle regole della dieta vegana, pertanto esclude totalmente l'uso di prodotti animali e loro derivati (carne, pesce, latticini, uova, miele e pappa reale). Nell'alimentazione vegana, come in qualsiasi regime alimentare, è importante pensare alla qualità e alla varietà dei cibi che si assumono: Vengono consumati prodotti coltivati secondo il metodo di produzione da agricoltura biologica, per la loro maggior ricchezza di vitamine e minerali; vengono usati prodotti non raffinati, non idrogenati, non pastorizzati e privi di glutammato.

proposta dal primo ristorante bergamasco certificato VeganOK.

Viale Papa Giovanni XXIII, 12 (Porta Nuova) – Bergamo tel. **035.2289200**

ADERISCE ALLA SERATA GASTRONOMICA: Slow Food® Bergamo

Nel corso delle serata il patron e chef **Chicco Coria** ci illustrerà brevemente i principi etici e dietetici su cui si fonda la cucina VEGANA



Aperitivo d'ingresso

Pappa al pomodoro rivisitata con olive taggiasche e sedano croccante

Spaghetti di riso con cipollotto novello, peperoncino e capperi

Crostone di polenta mais Valgandino con crema di zucca, peperoncino e fagioli

Mousse di cioccolato all'olio extravergine di oliva

Vini in abbinamento delle Cantine Girlan di Cornaliano,

Caffè

costo è di €. 40,00 per persona

La serata è aperta ad un **massimo di 50 partecipanti;** è consigliabile prenotare **entro e non oltre venerdì 11 gennaio p.v. telefonando al**

335-1355643 Bruno Martinelli
o tramite e-mail indicando il nome e cognome dei partecipanti all'indirizzo: br.martinelli@tiscalinet.it

RICORDI DI PORTARE IL COLLARE?
Naviga sul sito www.clubdeibuongustaibergamo.it

La manifestazione è stata possibile grazie agli Sponsors**: F.lli SANTINI s.r.l.** di Azzano S.Paolo; **VINICOLA MARTINELLI s.r.l.** di Ranica e con il patrocinio di **ITALIA A TAVOLA**