

Nelle date del 17 e 31 marzo e 7 aprile 2015 si è svolto presso l'agriturismo "La Borina" a San Bonifacio il corso di cucina naturale vegetariana e vegan organizzato dal GAS PROVA.

Hanno partecipato 13 persone, tutte regolarmente iscritte al ns. gas. Non è stato necessario cercare altri aderenti al di fuori della nostra associazione in quanto già raggiunto internamente il numero massimo di partecipanti consentito.

Il corso è stato tenuto dalla cuoca vegetariana e vegan Fabiana De Rocco, formatasi accanto a chef di esperienza trentennale nel settore.

Scopo del corso proporre un metodo di cucina naturale che permetta di essere creativi utilizzando la grande ricchezza del mondo vegetale senza però rinunciare al piacere della tavola e riducendo l' apporto delle sostanze che alterano l' equilibrio dell' organismo.

Il metodo prevede la stagionalità dei prodotti freschi e l' uso di cereali integrali in chicco e in farine, latti vegetali e loro derivati, prevalentemente proteine vegetali; sale integrale, spezie, erbe aromatiche e condimenti che aiutano a ridurre l' uso del sale nonché ad apportare proprietà depurative, digestive, detossificanti e in generale salutari; dolcificanti complessi, non raffinati, poco lievito.

Ciascuna sessione ha previsto la preparazione di alcuni piatti come da menù programmato e naturalmente ... la degustazione di quanto cucinato! Il cenare insieme a fine lezione ha consentito di conoscere i sapori delle pietanze proposte e di fare gruppo tra i partecipanti, lasciando spazio al confronto.

Fornita documentazione delle preparazioni svolte.

Alla fine dell' ultimo incontro abbiamo chiesto ai partecipanti di compilare un questionario di gradimento in forma anonima per le opportune valutazioni.

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO	MOLTO	ABBASTANZA	POCO	PER NULLA
L' ESPERIENZA E' STATA DI TUO GRADIMENTO?	12	0	0	0
L' ORGANIZZAZIONE E' STATA EFFICIENTE?	12	0	0	0
LA CUOCA E' STATA DI TUO GRADIMENTO?	11	0	0	0
HAI GRADITO IL LOCALE CHE CI HA OSPITATI?	12	0	0	0
IL PROGRAMMA E' STATO RISPETTATO?	11	1	0	0
HAI IMPARATO NUOVI MODI DI CUCINARE?	8	4	0	0

NOTE

1) AVER LA POSSIBILITA' DI CUCINARE DURANTE IL CORSO

-