UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BERGAMO | Circolo Ricreativo Università degli studi di Bergamo

Comunicato n. 18/2025

CORSO DI CUCINA NATURALE

Corso pratico in 2 incontri
organizzato in collaborazione con Laura Castoldi (I Buoni Sani)

DATA EVENTO
Lunedì 27 ottobre
Lunedì 17 novembre

Orario
18.30 – 21.30

Presso
I Buoni Sani
Via Cassina 8/B
Bergamo

Scadenza iscrizioni
17 ottobre 2025

La cucina naturale si fonda sull'utilizzo di ingredienti non processati, cucinati con metodi che aiutano a preservare i nutrienti e a esaltare il gusto autentico degli alimenti. Questo approccio valorizza i cibi genuini e promuove l'uso di ricette preparate con prodotti di stagione, locali e sostenibili.

Durante ogni serata impareremo a cucinare 7/8 ricette, illustrate all'inizio del corso e approfondite man mano che i piatti prendono forma. Si lavora a coppie, anche se poi si finisce sempre per aiutarsi a seconda delle necessità.

Il corso si conclude con una panoramica sul lavoro fatto, con approfondimenti e spiegazioni teoriche da parte dell'insegnante, e una cena conviviale durante la quale si degustano tutti i piatti preparati.

Programma delle serate:

BRUNCH - Lunedì 27 ottobre 2025

Brunch significa domenica, significa relax, significa prendersi del tempo, anche per cucinare e gustare piatti golosi, dolci e salati, per celebrare con gusto il meritato riposo.

Durante la serata prepareremo insieme:

- Smoothies ai frutti di bosco, cocco e frutta secca
- Jacked potatoes (con batate) e ragù di tempeh e besciamella
- Involtini di di pasta fillo con tofu strapazzato e verdure
- Pancakes salati con funghi shitake e salsa allo yogurt e shiro miso
- Mini quinche con cipolle e tofu affumicato
- Mini frolle salate con crema di cannellini e broccoli
- Fagottini con pesche in camicia speziate e salsa alla carruba
- Muffin variegati alle nocciole

C.R.U.B. Circolo Ricreativo Università degli studi di Bergamo
Via Salvecchio, 19 – 24129 Bergamo
Codice Fiscale 95162720163; e-mail: crub@unibg.it

LEGUMI - Lunedì 17 novembre 2025

Quando pensi a un'alimentazione sana, i legumi meritano un posto d'onore sulla tua tavola e le ricette a base di legumi sono versatili, nutrienti e deliziose.

In questo incontro prepareremo:

- Burger piccantini di lenticche e cannellini con salsa allo yogurt
- Stufato di porri e azuki all'origano
- Insalata tiepida di lenticchie beluga e verdure al curry
- Cannelloni di pane carasau con hummus di borlotti al rosmarino
- Polpettone di ceci con pomodorini, capperi e olive
- Macco di fave con chips di cavolo nero
- Involtini di pasta fillo con ragù di lenticchie

Il corso è strutturato in 2 incontri, ma è possibile partecipare alle singole lezioni di interesse.

E' necessario effettuare un'iscrizione per ciascuna delle serate alle quali si intende partecipare.

QUOTA INDIVIDUALE (la partecipazione è riservata ai soli soci tesserati per l'anno 2025)

Tipologia	Dipendenti e familiari conviventi UNIBG* (SD/SF)	Soci Aggregati (SA)
1 incontro	40 €	60 €
2 incontri	70 €	120 €

*L'iniziativa è promossa con il contributo finanziario dell'Università degli Studi di Bergamo

L'iniziativa si effettuerà al raggiungimento di minimo 10, massimo 14 partecipanti per ogni serata

LA QUOTA COMPRENDE

- Corso teorico-pratico della durata di tre ore (dalle 18.30 alle 21.30)
- Degustazione delle preparazioni della serata
- Acqua e tè kukicha
- Ingredienti e attrezzature per le preparazioni e degustazione finale
- Fascicolo con le ricette che verranno realizzate durante la lezione

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Trasferimento da e per la sede dell'evento (I Buoni Sani, Via Angelo Cassina 8/B - Bergamo)
- Gli Extra e quanto non indicato nella voce "la quota comprende"

PRENOTAZIONI:

La richiesta di prenotazione può essere inviata esclusivamente tramite l'apposito modulo google Modulo Adesione Cucina naturale. Non saranno considerate prenotazioni telefoniche o cartacee.

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Pagamento entro 3 giorni dalla ricezione della mail di conferma dell'iniziativa ESCLUSIVAMENTE tramite bonifico bancario (IBAN: IT14G0306911166100000006620 – inviare copia dell'avvenuto pagamento tramite e-mail indicando nell'oggetto del bonifico e della mail "CORSO DI CUCINA - NOME COGNOME").

Si rende noto che, a conferma avvenuta, le prenotazioni si intendono vincolanti, ed in caso di rinuncia, la quota dovrà essere interamente versata, salvo diversa comunicazione.

In caso di raggiungimento del numero massimo verrà predisposta una lista d'attesa.