

VEGETALE CONVIVIALE

CUCINA A PORTATA DI TUTT3



**Le insalate possono
essere gustosissime
con Valentina Raffaelli**

gio. 12 febbraio 2026, h 18:00-20:30
La Foresta - Accademia di comunità

Un piccolo ciclo di incontri per cucinare insieme, intrecciare saperi e sperimentare nuove pratiche di cucina vegetale, semplice e conviviale in grado di nutrire noi e la Terra. Così prende vita la cucina climatica di comunità: un luogo dove il cibo diventa cura, scelta quotidiana e convivialità.

Questa attività rientra tra l'offerta formativa che stiamo costruendo in vista dell'apertura della futura cucina climatica di comunità (ex bar Iris). Sarà uno spazio dedicato a diffondere pratiche alimentari sane, sostenibili e positive per il clima.

Aperto a tutt3!
Per iscrizioni e modalità di pagamento
scrivi una mail a s4t@laforesta.net

Riscoprire l'insalata come un vero piatto, ricco e creativo. Attraverso attenzione agli ingredienti di stagione, agli abbinamenti, ai tagli e ai condimenti, il percorso guida a trasformare l'insalata da contorno banale a preparazione gustosa, colorata e sorprendente. Durante il laboratorio si esploreranno anche semplici tecniche come macinatura, fermentazione ed essiccazione, per valorizzare al meglio le materie prime, concludendo infine con una degustazione condivisa delle preparazioni realizzate.

Costo d'iscrizione a propria scelta tra:
— Base = 40€
— Nice = 25€
— Supporter = 60€ *per chi vuole sostenere
chi non può permettersi la quota base*