

# VEGETALE CONVIVIALE

## CUCINA A PORTATA DI TUTTI



**Pasti alla mano, come  
organizzarsi d'anticipo in cucina  
con Chiara Casonato e Alessandro Tasselli**

**sab. 28 febbraio 2026, h 9:00-16:00  
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 tutti!**  
Per iscrizioni e modalità di pagamento  
scrivi una mail a [s4t@laforesto.net](mailto:s4t@laforesto.net)

Trovare cosa cucinare tutti i giorni si sa, non è sempre facile! Ma con qualche trucco può diventare più semplice. Insieme impareremo come ritagliarci un paio d'ore dopo la spesa per organizzare al meglio ciò che abbiamo acquistato e facilitare i giorni successivi. Trasformeremo vegetali di stagione utilizzandoli al 100%, cucineremo ricette semplici da conservare per quando abbiamo poco tempo ma desideriamo un pasto completo e gustoso.

**Costo d'iscrizione a propria scelta tra:**

- Base = 65€
- Nice = 45€
- Supporter = 85€ per chi vuole sostenere chi non può permettersi la quota base