



**Associazione Naturista Ravennate**

in collaborazione con



**PONDUS LIBRA**  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

organizza un nuovo

## **CORSO DI CUCINA NATURALE**

da lunedì 11/11/2024, in 4 incontri a cura di **Simona Pasini**,  
per assistere alle preparazioni e degustarle sul momento.

### IL SALATO:



lunedì 11 novembre “I FERMENTATI”:  
impariamo a fermentare una verdura, un cereale,  
un legume e un seme oleoso (frutta secca).

lunedì 25 novembre “IL LIEVITO MADRE”:  
impariamo a usare il ‘licoli’ per il pane, la piadina,  
le pizzette e il pan dolce.

### IL DOLCE:

lunedì 18 novembre “LE TORTE”:  
impariamo a realizzare torte senza zucchero,  
con farine di grani antichi o senza farine.

lunedì 2 dicembre “I DOLCI AL CUCCHIAIO”:  
impariamo a fare dolci al cucchiaino e biscotti,  
dolcificati con frutta secca o malto di riso.



Gli incontri si terranno dalle 18,30 alle 21 a Ravenna  
in Via Antonio Cesari 73, presso la Cooperativa Stadera.

Posti limitati! Per informazioni e iscrizioni  
**entro giovedì 7 novembre: 3927370006 Giorgia.**

[www.assnaturistaravennate.it](http://www.assnaturistaravennate.it)  
fb: Associazione Naturista Ravennate