

# **Proseguono i corsi di pasticceria e di cucina organizzati da Liberty Laboratorio Angelini.Trieste**

**Proseguono i corsi di pasticceria e di cucina organizzati da Liberty Laboratorio Angelini. Ultimi posti disponibili per il Corso di "Preparazioni vegan casalinghe" tenuto da Silvia Quargnali. Ideale per vegani, vegetariani, [intolleranti] ai latticini e neofiti.**

Proseguono i corsi di pasticceria e di cucina organizzati da Liberty Laboratorio Angelini. La formula ripete quella collaudata nella scorsa annata. La parola chiave è partecipazione, infatti ai corsi di Liberty si lavora tutti assieme, in un processo di creazione e di divertimento. Tutto questo senza tradire mai la qualità di ogni singolo ingrediente e processo.

**I corsi si svolgeranno presso il laboratorio dedicato in Androna del Pane 5, a Trieste. Per informazioni e approfondimenti [laboratorioliberty@gmail.com](mailto:laboratorioliberty@gmail.com) o 0402460879.**

## **Corso di cucina vegana**

*Al già ricco calendario di corsi e laboratori di Liberty Laboratorio Artigianale Angelini si aggiunge un Corso che si preannuncia interessante non solo per i vegani. Venerdì 11 marzo 2016 alle ore 17.30 presso la sede di Androna del Pane 5 a grande richiesta torna il Corso di "Preparazioni vegan casalinghe" con la docente Silvia Quargnali. Silvia Quargnali guiderà i partecipanti nel mondo del tofu, della maionese vegana, della mozzarella vegetale e del formaggio feta vegano. Tutto sarà declinato in saporite creme, polpette e altri sfizi. Ideale per vegani, vegetariani, [intolleranti] ai latticini e neofiti. Per info e iscrizioni, telefonare allo 0402460879 o scrivere un'e-mail a:*

*laboratorioliberty@gmail.com*

Alcune parole della docente Silvia Quargnali. **CASEIFICAZIONE VEGANA FATTA IN CASA** *L'assunzione di cibi che escludano sostanze animali e derivati sta assumendo sempre piu' diffusione, sia per l'aspetto etico che per quello salutistico. E se a tutto cio' aggiungessimo anche l'enorme valore delle preparazioni autoprodotte in casa con le nostre mani? Pochi ingredienti biologici e di facile reperibilita', qualche piccolo consiglio, un po' di tempo, un pizzico di fantasia, ed ecco che riusciremo a dar vita a pietanze semplici ma sorprendenti! A partire dai chicchi di soia gialla, produrremo il nostro latte vegetale e da questo il tofu che verra' incremosito e insaporito da spezie, olive, capperi, pronto da essere spalmato su pane e crostini. Con l'okara (residuo della preparazione del tofu), confezioneremo delle squisite polpettine con le verdure cotte in forno, magari accompagnate dalla nostra maionese vegana alla curcuma che avremo preparato nel frattempo. E che dire poi della mozzarella vegetale, pronta in poche mosse! Verra' poi svelato il procedimento per preparare in casa il "feta vegetale", ottima alternativa a quello tradizionale, da conservare e utilizzare conservato in vasetti sott'olio su insalate e piatti sfiziosi e anche...come originale idea regalo!*

**Per informazioni:**  
**0402460879. [laboratorioliberty@gmail.com](mailto:laboratorioliberty@gmail.com)**

**Tel.**