



### **corso di cucina Bio Sostenibile al rifugio Alpe Madre 12-13 aprile 2019**

---

il Cral luav propone ai propri soci, famigliari e amici in collaborazione con Margherita Fuga un corso di cucina Bio Sostenibile, con cena, pernottamento e colazione al rifugio Alpe Madre, zona Monte Grappa <https://www.alpemadre.it/>

#### **programma**

Ritrovo venerdì alle ore 15.00 parcheggio Stazione Ferroviaria di Spinea e partenza con i propri mezzi per il rifugio Alpe Madre, sistemazione bagagli in camerata e inizio del corso di cucina

Cucinare ad impatto zero (o quasi) può essere divertente e potrebbe aiutarci ad essere più consapevoli di quello che facciamo quando prepariamo i nostri cibi.  
La parola d'ordine è quindi "bio sostenibilità".

Le ricette che saranno realizzate con la vs. collaborazione sia per la cena che per la prima colazione

Aperitivo allo Zenzero

Antipasti

Crostini: pesto di Salvia e pomodorini

Pesto di cavolo Riccio

Pesto di pomodori secchi e mandorle

Primo

Vellutata di sedano rapa, noccioline e roquefort

Canederli alle ortiche

Contorni:

Cavolo nero marinato

Insalata di Rapa rossa e spinacetti

Dolce

Rotolo di cioccolato vegano

Colazione: The, Tisane varie, caffè di orzo, torte varie, crema nocciolata

Le adesioni vanno inviate a [marfuga@iuav.it](mailto:marfuga@iuav.it) **entro 11 marzo 2019**

Il corso avrà luogo **con un massimo di 15 persone per questione di spazio e di sicurezza**

Le eventuali eccedenti iscrizioni saranno considerate solo come partecipanti per la cena, il pernottamento e la prima colazione

Per il saldo seguiranno indicazioni.

#### **Quota di partecipazione**

socio euro 30

famigliare euro 33

esterni euro 37

#### **Importante!**

Per la partecipazione alle attività del CRAL Iuav dei famigliari e degli esterni (adulti e minori), è necessario presentare **una settimana prima** dell'iniziativa i [moduli di iscrizione all'Associazione "Amici dell'Anciu"](#) (Associazione Nazionale Circoli Italiani Universitari) che garantisce una copertura assicurativa.

La compilazione del modulo di iscrizione (in due formati adulto/minore) e quello con l'informativa e il consenso al trattamento dei dati personali e liberatoria trattamento immagini, è obbligatoria.

Il tutto dovrà essere trasmesso al CRAL Iuav negli orari di apertura della sede oppure tramite invio della scansione all'indirizzo [cral-iuav@iuav.it](mailto:cral-iuav@iuav.it).

Il costo della tessera, pari a 10 euro, è possibile pagarla tramite bonifico bancario, oppure negli orari di apertura della sede [qui trovi tutte le informazioni per fare il bonifico e gli orari di apertura della sede cral](#)

Copia del bonifico dovrà essere inviata in formato digitale all'indirizzo [cral-iuav@iuav.it](mailto:cral-iuav@iuav.it)

#### **La quota comprende:**

Ingredienti, preparazione delle pietanze, cena, pernottamento, prima colazione

#### **La quota non comprende:**

Trasporto, bevande, le lenzuola etc.

#### **Nota bene per il pernottamento**

Il rifugio ha a disposizione uno stanzone da 18 posti in letto a castello, una da 12 ed una stanzetta da 4 posti sempre in letto a castello. È necessario portarsi le lenzuola o il proprio sacco a pelo.

È possibile noleggiare al costo di 3 euro le lenzuola.

Le coperte sono a disposizione per ogni letto.

Il rifugio ha seri problemi di approvvigionamento dell'acqua in Grappa, cerchiamo di disincentivarne l'uso improprio facendo pagare una quota per ogni doccia attraverso una gettoniera: 3 euro per 5 minuti di acqua calda.

Il programma potrebbe subire delle variazioni; in tal caso si comunicheranno tempestivamente le modifiche