

“LA MAGIA DELLE SPEZIE”

Workshop teorico–pratico su proprietà terapeutiche ed utilizzi delle principali spezie indiane.



Le **spezie indiane** sono ormai entrate a far parte in maniera stabile nella nostra cucina per insaporire i cibi, cercando di dare quel tocco in più, ma anche perché hanno molte capacità benefiche, sia per il benessere e la salute sia per l'estetica.

Le spezie vengono preparate in molte maniere prima di essere utilizzate nelle ricette: intere o macinate, fritte o arrostiti, secche o in pasta, in principio o al termine della cottura, da sole o in combinazione. Quelle di cui parleremo, le più usate e considerate imprescindibili nell'assortimento basico casalingo, sono: **cumino, semi di finocchio, chiodi di garofano, zenzero, cannella, cardamomo, fieno greco, pepe nero e curcuma.**

Programma del workshop

- **Teoria e pratica:** sabato ore 15-19
descrizione di usi culinari e proprietà terapeutiche delle spezie in oggetto, preparazione del *Golden Milk* e di un *masala*.
- **Pratica:** domenica ore 9.30-17.30
Mattina: preparazione di alcune ricette vegetariane che verranno condivise durante il pranzo.
Pomeriggio: presentazione di un Ubatan (peeling per il corpo)
preparazione e applicazione di una maschera per il viso.

Il workshop verrà condotto da Apeksha Enrica Dubini nelle seguenti date:

- **Milano, Via Cesare Balbo 10, 5-6 novembre 2016.**

Per informazioni: : **Apeksha Enrica Dubini**, telefono 335-6639834
www.untoccodalcuore.com ; e-mail: enrica.dubini@alice.it