



Il barbecue del primo maggio è vegano con Naturium

Degustazione gratuita per conoscere i segreti di una vera grigliata vegetariana

Un succulento barbecue vegetariano per la degustazione gratuita del venerdì di “Naturium”. Dunque, il progetto culturale promosso da Giovanni Sgrò tra le province di Cosenza e Catanzaro, per sensibilizzare e informare sull'alimentazione sana e naturale, questa settimana propone un primo maggio all'insegna delle prelibatezze vegan. Appuntamento alle ore 18.30 in punto, presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs), dove saranno le sapienti mani della confermatissima chef Lucia a preparare le pietanze di un variegato menu, arricchito dall'assaggio del vino rosso Cirò, doc e biologico. Insomma, un evento da non perdere per chi ama il benessere sopra ogni cosa. Lucia spiegherà tutti i segreti per una vera grigliata vegan: si prepara in poco tempo, con tanti ingredienti freschi e buonissimi. Oltre alle verdure, che si consiglia di comprare sempre di stagione, è possibile grigliare anche il tofu, il tempeh e il seitan. Un'idea originale per rendere ancora più belli i vostri patti è quella degli spiedini, abbelliti con melanzane e zucchine tagliate in verticale e arrotolate sugli stecchini. Ed ecco che anche per chi ha deciso di eliminare carne e pesce dalla propria dieta, il barbecue può essere, soprattutto in questo periodo, un'esperienza divertente e gustosa da condividere con amici e parenti. Ideale per chi ha deciso di arricchire la passeggiata del primo maggio con una tappa al “Naturium”.