

# VEGETALE CONVIVIALE

## CUCINA A PORTATA DI TUTT3



Legumi dall'antipasto al dolce  
con **Francesca Longo**

**11 novembre 2025, h 18:00-21:30**

**La Foresta - Accademia di comunità**

Un piccolo ciclo di incontri per cucinare insieme, intrecciare saperi e sperimentare nuove pratiche di cucina vegetale, semplice e conviviale in grado di nutrire noi e la Terra. Così prende vita la cucina climatica di comunità: un luogo dove il cibo diventa cura, scelta quotidiana e convivialità.

Questa attività rientra tra l'offerta formativa che stiamo costruendo in vista dell'apertura della futura cucina climatica di comunità (ex bar Iris). Sarà uno spazio dedicato a diffondere pratiche alimentari sane, sostenibili e positive per il clima.

**Hai un dubbio o una curiosità nel cucinare i legumi? Scrivicelo nella mail di iscrizione, ne parleremo insieme durante il corso!**

Un viaggio creativo tra i legumi, protagonisti versatili della cucina naturale. Dal loro uso intero a creme e passati, fino a preparazioni sorprendenti, scopriremo come trasformarli in piatti originali dall'antipasto al dessert, andando oltre il classico primo piatto.

Costo d'iscrizione a propria scelta tra:

- Base = 40€
- Nice = 25€
- Supporter = 60€

Cena inclusa. Aperto a tutt3! Per iscrizioni e modalità di pagamento scrivi una mail a [s4t@laforesta.net](mailto:s4t@laforesta.net)

EUROPEAN  
U R B A N  
INITIATIVE



Comune di Rovereto

la  
Foresta



Co-funded by  
the European Union



@stationfortransformation