



Gusto e salute: un menu senza glutine e lattosio



INIZIO CORSO: lunedì 20 luglio 2026

durata: 3 ore

Prezzo: 122,00 € (100,00 € + IVA)

Scopri come preparare piatti deliziosi, equilibrati e privi di glutine e lattosio con lo chef **Renato Rizzardi**, patron del ristorante La Locanda di Piero di Montecchio Precalcino (VI).

Un corso ideale per chi desidera **adottare uno stile di vita più salutare** o per chi ha **intolleranze alimentari**, questo corso ti guiderà passo dopo passo nella creazione di un menu completo, gustoso e adatto a tutti. Imparerai **tecniche di cucina innovative**, utilizzerai **ingredienti alternativi** e riceverai **consigli pratici per integrare piatti senza rinunciare al sapore**. Un'occasione unica per migliorare le tue capacità culinarie e prendersi cura del proprio benessere attraverso il cibo!

Obiettivi:

Il corso intende offrire ai partecipanti l'occasione per acquisire tecniche di cucina innovative e pratiche per creare menu completi e gustosi adatti a tutte le esigenze alimentari.

Contenuti:

Nozioni di base sugli ingredienti alternativi

- Farine senza glutine (riso, mais, mandorle, ceci)
- Sostituti del lattosio (latte di mandorle, cocco, avena, yogurt vegetale)

Svolgimento di un menu completo.

Calendario

Lunedì 20 luglio 2026

dalle ore 19.30 alle ore 22.30

Chiusura delle iscrizioni:

Lunedì 13 luglio 2026

Destinatari:

Il corso è aperto a tutti gli appassionati della cucina casalinga.

Docenti:

[Renato Rizzardi](#)