



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE SU TRABALLU, FORMATZIONE PROFESSIONALE, COOPERATZIONE E SEGURÀNTZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DEL LAVORO, FORMAZIONE PROFESSIONALE, COOPERAZIONE E SICUREZZA SOCIALE



INVITO

Sabato, 6 dicembre 2025
Sala Multiuso di Bodio

Dalle 14.00 alle 18.00

LABORATORIO AMATORIALE DI CUCINA SARDA

Seconda edizione del corso amatoriale di cucina sarda. Dopo l'edizione 2024 dedicata ai dolci sardi, quest'anno il tema è **LE PANADE**, uno dei piatti più rappresentativi della gastronomia sarda.

A guidare i partecipanti sarà **Teresa Brandino**, cuoca professionista ora in pensione, con una lunga esperienza nella cucina tradizionale sarda.

PROGRAMMA DEL LABORATORIO

- 👋 Accoglienza dei partecipanti
- 📖 Introduzione storica alle *panade*
- 👩 Dimostrazione pratica della maestra
- 👥 Preparazione guidata da parte dei partecipanti
- 🍴 Assaggio finale

COSA SI PORTA A CASA

- ✓ ricetta completa
- ✓ esperienza, tecnica e tanta soddisfazione!
- ✓ panade preparate

ISCRIZIONI OBBLIGATORIE ENTRO IL 01.12.2025

☎ +41 (0) 79 455 29 04 - ✉ info@circolo-sardo-coghinas.ch

👥 Il laboratorio si terrà con il raggiungimento di un numero minimo di 6 partecipanti sino ad un massimo 20.

MATERIALE PERSONALE RICHIESTO:

1 grembiule da cucina – 1 contenitore per portare a casa le panade

💰 **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: CHF 30.00** a persona

📍 EVENTO APERTO A TUTTI!

Non è necessario essere soci: chiunque desideri scoprire e vivere la tradizione delle panade è il benvenuto.
Un pomeriggio di gusto, cultura e convivialità!



La Sala Multiuso si trova dietro al palazzo comunale in Piazza del Municipio 1.

Da Faido e Biasca: raggiungere l'interno dell'abitato di Bodio, svoltare al primo cartello con indicato "Municipio – Sala Multiuso"

Circolo Culturale Sardo "Coghinas" - Via Stazione 1 - Palazzo Savinia, Centro Esposizioni, 6743 Bodio TI (CH)
Tel. e Fax +41 (0) 91 864 22 88 / www.circolo-sardo-coghinas.ch / info@circolo-sardo-coghinas.ch

