

Lezioni a tema

A grande richiesta di chi ha già frequentato i corsi, alcune lezioni di approfondimento:

Pasticceria naturale

Quasi sempre la moderna pasticceria è il prodotto di combinazioni eccessive di ingredienti. Potranno andare bene per le occasioni di festa, forse. Ma se amate fare spesso dei dolci, dovete passare a qualcosa di più equilibrato. In questo corso imparerete i concetti per creare dei dolci squisiti senza dover ricorrere agli eccessi.

Il pane con lievito madre

Il pane con il lievito madre fatto in casa è di qualità superiore rispetto al pane in commercio. Fare il pane è un piacere e, contrariamente a quello che si pensa, richiede poco tempo.

Sapori di un tempo

Come preparare conserve e marmellate senza zucchero, più buone e deliziose che mai. Ricette tipiche della tradizione rivisitate e corrette secondo le moderne acquisizioni della scienza nutrizionale.

Cucinare il pesce

I molti modi di preparare il pesce: al forno, alla griglia, lessato, a vapore, ripieno, saltato, in tempura, nei brodi, negli stufati. Tutto quanto occorre sapere per preparare nel modo giusto le delizie del mare.

Orario: il sabato, dalle 16.30 alle 19.00

Contributo per lezione: 40.00 €/cad

Info corsi: 800.223295

E-mail: corsicucina@salutedonnaweb.it

Iscrizioni: 02/6470452

Orario: mar. e ven. mattina dalle 10 alle 12

I Corsi di Cucina a Cascina Rosa sono

aperti a tutti

Potete effettuare il pagamento:

- tramite bonifico bancario:
BANCA PROSSIMA Filiale 5000, Via Manzoni
angolo Via Verdi 20121 Milano
Cod. IBAN **IT11V0335901600100000002935**
intestato a: Associazione SALUTE DONNA onlus
Via Venezian 1 Milano
- oppure Conto Corrente Postale: **119206**
intestato a: Associazione SALUTE DONNA onlus
Via Venezian 1 Milano

IMPORTANTE: indicare sulla causale del versamento "**Corsi Cucina**"

Come raggiungerci:

- Metropolitana **linea 2** Piola o Lambrate
- Bus 61 capolinea, 93 piazzale Gorini
- Tram 5 capolinea



FONDAZIONE IRCCS
ISTITUTO NAZIONALE
DEI TUMORI

CORSI DI CUCINA NATURALE

per la prevenzione
e la gioia di vivere

PROGRAMMA 2012



Sede dei corsi:
CASCINA ROSA
via Vanzetti, 5
20133 MILANO
piano terra

Gli incontri del mercoledì.

Il primo mercoledì di ogni mese, si terrà nell'aula magna dell'Istituto Nazionale Tumori (in via Venezian 1) una **conferenza gratuita** che vi aggiornerà sulle recenti novità sul tema dell'alimentazione e la sua profonda relazione con la nostra salute. Siete tutti invitati!

Argomenti trattati:

http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/mercoledì_prevenzione.asp?incontro=next

Orario:

Il mercoledì, dalle ore 18.00

Relatore:

dott. Franco Berrino (in caso di assenza del dott. Berrino, la conferenza sarà tenuta da una ricercatrice del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Istituto Tumori di Milano)

Dott. Franco Berrino,
Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei
Tumori di Milano.



CALENDARIO ELLE LEZIONI

2012

CORSI DI BASE (giovedì)

Gennaio	12	19	26
Febbraio	09	16	23
Marzo	08	15	22
Aprile	12	19	26
Maggio	10	17	24
Giugno	07	14	21
Settembre	13	20	27
Ottobre	11	18	25
Novembre	08	15	22
Dicembre	06	13	20

CORSI DI BASE (sabato e domenica)

Ottobre	20 mattina e pomer.	21 matt.
---------	---------------------	----------

LEZIONI A TEMA (sabato)

	PANE	DOLCI	PESCE	CONSERVE & MARM.
Gennaio			28	
Febbraio		11		
Marzo	17		24	
Aprile	21	28		
Maggio	12		26	
Giugno		23		30
Settembre	15			29
Ottobre		13	27	
Novembre	10		24	
Dicembre	01	15		

Avvertenza: Le date indicate sono puramente indicative e possono subire delle variazioni in base alla data di autorizzazione all'espletamento dei corsi di cucina in oggetto.

In tutte le lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme a fine lezione.

Corso di base.

E' possibile partecipare a questo corso di 3 lezioni pratiche ogni mese il giovedì - tre giovedì consecutivi - oppure il sabato (mattina e pomeriggio) e la domenica (mattina).

Imparerete l'arte della prevenzione e della cura con il cibo, le proprietà terapeutiche degli alimenti e il loro utilizzo appropriato che tenga conto del clima e della stagione, della costituzione della persona e della condizione fisica in cui si trova.

Altri argomenti trattati:

- Le regole della buona cucina
- L'equilibrio nella composizione del pasto
- Preparazione dei cereali integrali
- Piatti proteici con pesce o legumi
- Zuppe e minestre squisite e pratiche
- Cotte o crude? Tante idee sulle verdure
- Come fare un dolce sia buono che salutare
- Evitare gli errori nutrizionali più comuni
- Scelta degli ingredienti, dei materiali

Docente e assistenti: Giovanni Allegro, Angela Angarano, Federica Reato

Orario:

Il giovedì: dalle 17.30 alle 20.30
Oppure nel fine settimana: il sabato dalle 10.30 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 19.00
la domenica dalle 10.30 alle 13.00

Contributo per corso: 120.00 €



Lo chef Giovanni Allegro, esperto in cucina per la prevenzione, è docente di cucina a "Cascina Rosa" dal 1995. Collabora inoltre con i Centri di Prevenzione Oncologica di Torino e Firenze nell'ambito di progetti di ricerca sulla prevenzione dei tumori.