



Introduzione scientifica alle lezioni

Le lezioni verranno introdotte per la parte scientifica da una ricercatrice della SC di Epidemiologia e Prevenzione del Dipartimento di Medicina Preventiva e Preditiva Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano:

Dott. Claudia Agnoli Dott. Valeria Pala
Dott. Eleonora Bruno Dott. Patrizia Pasanis
Dott. Giuliana Gargano Dott. Sabina Sieri
Dott. Sara Grioni Dott. Anna Villarini



www.istitutotumori.mi.it

Clicca sul bottone **RICERCA**
Entra nelle pagine del Campus Cascina Rosa,
Sezione Eventi e Corsi aperti al pubblico.

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori
Via Venezian, 1 - 20133 Milano



Docente: 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.



Cuoca: Angela Angarano
Dal 1997 è attiva su tutti i progetti di "Cascina Rosa":
Diana, COS, Tevere, Alzheimer e MeMeMe.

I Corsi sono tenuti da cuochi certificati
dall'Istituto Tumori di Milano

Come raggiungerci:

- Metropolitana - **linea M2** - Piola o Lambrate
- **Bus - 61** capolinea, **93** Piazzale Gorini
- **Tram 5** capolinea



SALUTE Donna onlus Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori femminili

Sede Via Venezian, 4 - 20133 Milano
info@salutedonnaonlus.it
corsicucina@salutedonnaonlus.it
www.salutedonnaonlus.it

GIOART

Corsi di Cucina Naturale di Cascina Rosa per la prevenzione e la gioia di vivere

PROGRAMMA
2017

Sede dei Corsi
Via Vanzetti, 5 - Milano (piano terra)



Salute Donna nasce nel 1995
per volontà della sua Presidente
Annamaria Mancuso ed ha
sede in Via Venezian, 1 presso
l'Istituto Nazionale dei Tumori
di Milano.



Annamaria Mancuso
Presidente

L'Associazione ha svolto un
ruolo di informazione con
conferenze e corsi per allievi
e docenti, presso le scuole di ogni
ordine e grado, di educazione agli stili
di vita nella traduzione didattica
del Codice Europeo contro il Cancro.

L'Associazione è presente a Cascina Rosa
da oltre 16 anni e supporta il Dipartimento di
Epidemiologia nella gestione ed organizzazione
delle attività rivolte alla popolazione, per i Corsi
di Cucina e per le conferenze sugli stili di vita.
Salute Donna ha contribuito inoltre alla
progettazione e realizzazione degli arredi di
Cascina Rosa con un finanziamento dedicato.
I suoi volontari collaborano attivamente sia per
i Corsi che nella coltivazione dell'Orto Sinergico.

L'impegno in campo sociale è stato
riconosciuto dal Sindaco di Milano che,
in occasione degli Ambrogini d'Oro,
ha assegnato a Salute Donna,
l'Attestato di Benemerita Civica.

Corso di base

È possibile partecipare a questo corso di 3 lezioni 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 del 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.



Argomenti trattati dalle nutrizioniste e dai cuochi:

- 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
- Lettura delle etichette

Orario:

giovedì dalle 17.30 alle 20.30

Oppure nel fine settimana:

sabato dalle 10.30 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 19.30

domenica dalle 10.30 alle 13.00

Per prenotazioni ed iscrizioni:

Salute Donna Onlus:

NUMERO VERDE 800 223295

Mercoledì dalle ore 16.00 alle 18.00

Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio ed un recapito telefonico per essere richiamati.

Oppure via e-mail a:

corsicucina@salutedonnaonlus.it

I Corsi sono aperti a tutti

Potete effettuare il pagamento:

- Tramite bonifico bancario:
BANCA PROSSIMA Filiale 5000
Piazza Paolo Ferrari, 10 - 20121 Milano
Cod. IBAN
IT11V0335901600100000002935
intestato a: Associazione Salute Donna onlus
Via Venezian, 1 - 20133 Milano
- oppure Conto Corrente Postale: **119206**
intestato a: Associazione Salute Donna onlus
Via Venezian, 1 - 20133 Milano
IMPORTANTE: indicare sulla causale del versamento "Corsi Cucina"

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: sabato dalle 16.30 alle 19.00

Contributo per il corso base: 165,00 €

Contributo per lezione a tema: 55,00 €/cad.

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

Calendario delle lezioni 2017

CORSI DI BASE (giovedì)			
Febbraio	9	16	23
Marzo	9	16	23
Aprile	13	20	27
Maggio	11	18	25
Giugno	8	15	22
Ottobre	5	12	19
Novembre	9	16	23
Dicembre	30 Nov	7	14

CORSI DI BASE NEL WEEKEND		
	Sabato: mattino e pomeriggio	Domenica: mattino
Marzo	25	26
Maggio	6	7
Ottobre	7	8
	21	22
Novembre	25	26

LEZIONI A TEMA (sabato)				
	Pane	Dolci	Pesce	Conserve & marm.
Febbraio	18			
Aprile	22	8		
Giugno			10	17
Novembre	11			
Dicembre		16	2	

Avvertenza: Le date esposte sono indicative e potrebbero subire delle variazioni in base alla data di autorizzazione allo svolgimento dei corsi di cucina.