



## 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](http://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](http://www.salutedonnaonlus.it)

GIOART

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

PROGRAMMA 2018

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.



**In tutti i corsi e lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine**

## 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](mailto: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 tutti i corsi e lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine**

## Calendario delle lezioni 2018

CORSI DI BASE (giovedì)			
Febbraio	1	8	15
Marzo	8	15	22
Aprile	5	12	19
Maggio	10	17	24
Ottobre	4	11	18
Novembre	8	15	22

CORSI DI BASE NEL WEEKEND		
	Sabato: mattino e pomeriggio	Domenica: mattino
Febbraio	17	18
Marzo	3	4
Maggio	5	6
Giugno	9	10
Settembre	22	23
Ottobre	20	21
Novembre	10	11
Dicembre	1	2

LEZIONI A TEMA (sabato)				
	Pane	Dolci	Pesce	Conserve & marm.
Febbraio	10	3		
Aprile	14	21		
Giugno			16	23
Settembre	29			15
Ottobre			6	
Novembre	17			
Dicembre		15		

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

**In tutti i corsi e lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine**