



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 Allegrò

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
2019

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 Benemeranza 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.

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"**

Contributo per il Corso di 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

Lezioni a tema al sabato (dicembre al giovedì)

COLAZIONE COME SI DEVE

Le creme di cereali, i biscotti alla cannella, i canapè di cascina rosa, la crema Budwig, le crespelle di mais rosso, la crostata di mele, la frisella lucana, il tofu strapazzato, il muesli fatto in casa... tante idee tradizionali e moderne per una prima colazione come si deve, sia dolce (poco) che salata.

TORTE SALATE, FLAN E SOUFFLÈ

Le torte salate sono un piatto saporito e nutriente, perfetto in piccole porzioni come antipasto o, in porzioni normali anche come piatto unico. Insieme ad altre preparazioni come i flan e i soufflè sono oggi considerate molto versatili. Ideali a casa anche per riciclare gli avanzi in cucina.

PIZZA E FOCACCIA

In questa lezione parleremo di lieviti e lievitazione, di farine non raffinate e, soprattutto, spiegheremo come realizzare una perfetta maturazione della pasta per ottenere pizze e focacce realizzate a regola d'arte.

PANE CON LIEVITO MADRE

Il lievito madre si ottiene da una fermentazione controllata della farina mescolata all'acqua, una ricetta antica che consente di ottenere un pane con una fragranza e una digeribilità senza pari. Scoprirete che impastare a mano è in ogni caso un piacere e realizzare una pagnotta ben lievitata e ben cotta è sempre fonte di grande soddisfazione.

STREET FOOD ITALIANO

L'affermarsi dello street food contribuisce alla modificazione dei nostri costumi in campo alimentare.

In questa lezione impareremo alcune ricette famose della tradizione, come la piadina salentina, i folpetti de Padova, le panelle palermitane, con l'aggiunta di qualche idea innovativa.

SPEZIE E ERBE AROMATICHE

Nella cucina, più di ogni altro alimento, spezie ed erbe aromatiche contribuiscono a creare la personalità dei piatti preparati. Sono da sempre utilizzate non solo come elementi che danno particolari sapori ai cibi o alle bevande, ma anche per il loro potere conservante e le loro proprietà officinali.

LA CUCINA SENZA GLUTINE

Tutti gli alimenti sono necessari, nessuno è indispensabile...". Bene, questo si applica anche al "glutine", ovvero a tutti gli alimenti che lo contengono: se non li si tollera, vanno tolti. E contruiremo lo stesso degli ottimi menu piacevoli, completi ed equilibrati.

PASTA FRESCA SEMPLICE E RIPIENA

Pasta fresca e pasta ripiena, piatto forte, simbolo e bandiera della nostra cultura a tavola, scopriremo in queste lezioni gli ingredienti, le tecniche e i segreti di lavorazione, affiancando qualche novità alle ricette della tradizione.

CONSERVE E MARMELLATE

In questa lezione prepareremo delle squisite conserve con una attenzione particolare alle linee guida aggiornate fornite dall'Istituto Superiore di Sanità: La giardiniera al tonno, i peperoni tondi con acciughe e capperi, i crauti, le melanzane sott'olio, le composte di fragole e mirtillo e tante altre...

PESCE: IL MARE A TAVOLA

Tante idee tradizionali e moderne su come preparare in modo appetitoso i prodotti ittici e tutte le delizie che il mare ha da offrire. Impareremo come gestire al meglio questo cibo delicato, e tutti i trucchi per risolvere le classiche difficoltà, come spinare un pesce, lessare un polpo o preparare un court-bouillon.

LA CUCINA DELLE FESTE

Dedicato a chi ama cucinare pur non avendo molto tempo a disposizione, piatti della tradizione italiana perfetti per creare un'atmosfera accogliente, piacevole e di intimità mentre si assaporano i piaceri della vita circondati dall'affetto delle persone care.

STRUDEL E BISCOTTI DI NATALE

Lo strudel è un esempio perfetto di un dolce buonissimo e rispettoso delle regole della cucina preventiva. Impareremo la vera ricetta altoatesina con la pasta stirata senza burro che avvolge le deliziose renette alla cannella. Prepareremo in aggiunta dei buoni biscotti natalizi, dai frollini stellati ripieni di composta di fichi, ai biscotti speziati all'arancia ricoperti di cioccolato.

Calendario delle lezioni 2019

CORSI DI BASE AL GIOVEDÌ dalle 17.30 alle 20.30

Febbraio	7	14	21
Marzo	7	14	21
Aprile	4	11	18
Maggio	9	16	23
Ottobre	3	10	17
Novembre	7	14	21

CORSI DI BASE NEL WEEKEND

	SABATO dalle 10.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	DOMENICA dalle 10.30 alle 13.00
Febbraio	2	3
Marzo	9	10
Maggio	11	12
Giugno	8	9
Ottobre	5	6
Novembre	16	17

LEZIONI A TEMA AL SABATO dalle 16.30 alle 19.00 (eccetto dicembre)

Colazione come si deve	19 GEN	23 NOV
Torte salate, flan e soufflè	26 GEN	19 OTT
Pizza e focaccia	16 FEB	28 SET
Pane con lievito madre	23 FEB	9 NOV
Street Food italiano	2 MAR	12 OTT
Spezie e erbe aromatiche	16 MAR	18 MAG
La cucina senza glutine	6 APR	25 MAG
Pasta fresca semplice e ripiena	13 APR	21 SET
Conserve e marmellate	1 GIU	
Pesce: il mare a tavola	15 GIU	
La cucina delle feste	giovedì 5 DIC	
Strudel e biscotti di Natale	giovedì 12 DIC	

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