



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori

Corsi di Cucina Naturale di Cascina Rosa

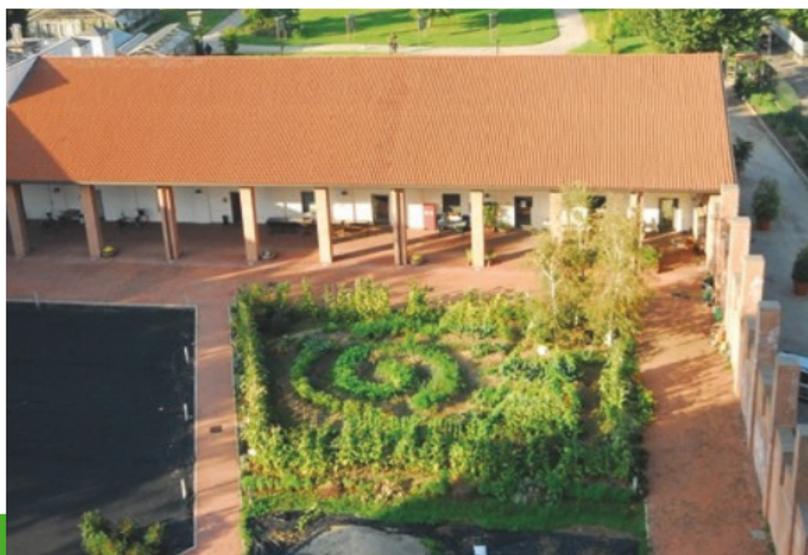
*per la prevenzione e
la gioia di vivere*

PROGRAMMA

2021

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.

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.



*Annamaria Mancuso
Presidente*

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 Benemerenzza Civica.



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

■ 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 Predittiva Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano:

Dott. Claudia Agnoli Dott. Valeria Pala

Dott. Eleonora Bruno Dott. Patrizia Pasanisi

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

LEZIONI A TEMA

SABATO 13 Novembre – ORE 16.30

LEZIONE 1

MENÙ DI STAGIONE COMPLETO

Che fascino l'autunno! I suoi magici colori ci catturano ancora una volta quando accostiamo tutte le delizie che questa stagione ha da offrire, zucche, porri, carote, funghi, biette e rape, sedano rapa, broccoli e cavolfiori, gli ultimi peperoni, castagne e molto altro ancora.

Le medie e le lunghe cotture che avevamo abbandonato nei mesi precedenti ritornano preponderanti per la preparazione di piatti intensi e sfiziosi.

Argomenti trattati

- *Introduzione al metabolismo dei carboidrati*
- *Digestione e assorbimento dei polisaccaridi, ormoni che regolano la glicemia*
- *Equilibrio nelle preparazioni con la rotazione delle tecniche di cottura*
- *Come si cucinano i cereali integrali*

SABATO 27 Novembre – ORE 16.30

LEZIONE 2

CUCINA PER LE 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. Il piacere di mangiare e bere qualcosa in compagnia, chiacchierando a lungo di cose piccole e grandi.

Argomenti trattati:

- *Natale e Capodanno, tante idee antiche e moderne per menù sfiziosi e attraenti*
- *Armonizzare i piatti della tradizione, senza toccare... i piatti del cuore!*
- *Relazione cibo ed emozioni*

SABATO 11 Dicembre – ORE 16.30

LEZIONE 3 I DOLCI DEL NATALE

In questa festività più intima e più attesa dell'anno, non mancherà certo l'occasione di assaporare un buon dolce: se volete piacevolmente stupire i vostri ospiti vi proponiamo le gustose ricette di dolci di Natale di Cascina Rosa. Il piacere di un dolce fatto a mano per i vostri cari vi ripagherà di ogni fatica e contribuirà a creare quell'atmosfera di intimità e incanto che a Natale non deve mai mancare.

Argomenti trattati:

- *Commenti e rivisitazioni di dolci natalizi famosi della tradizione italiana*
- *Introduzione alla pasticceria naturale, ricerca di equilibrio e perfezione*

■ Calendario delle lezioni 2021

LEZIONI A TEMA AL SABATO dalle 16.30 alle 19.00

Menù di stagione completo	13 NOV
Cucina per le feste	27 NOV
I dolci del Natale	11 DIC

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:

INTESA SANPAOLO

Cod. IBAN

IT64R 03069 09606 100000002935

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 lezione a tema
cad. € 55,00

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

Giovanni Allegro

è il docente dei corsi di cucina a Cascina Rosa, la scuola di cucina preventiva della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano coordinata da Salute Donna.

Attualmente partecipa a Torino a progetti di educazione alimentare per la prevenzione e collabora con altre associazioni del Piemonte che aiutano e supportano i malati oncologici.



Angela Angarano

dal 1997 cuoca su tutti i progetti di "Cascina Rosa": Diana, COS, Tevere, Alzheimer e MeMeMe.



Come raggiungerci:

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



Associazione per la prevenzione e lotta ai tumori

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

NUMERO
VERDE

800 223295