

La cucina dei semplici



AIAB Lombardia organizza un corso teorico e pratico di cucina e alimentazione naturale, in cui verranno illustrate le caratteristiche e le proprietà nutrizionali degli alimenti alla base di una corretta alimentazione. Cereali, legumi, verdure sono ingredienti semplici, della nostra tradizione, che si prestano a svariate preparazioni, dal dolce al salato.

Gli incontri saranno condotti da **Rossana Madaschi** dietista, gastronomo e docente di Scienza dell'Alimentazione (www.nutrirsidisalute.it)

Venerdì 8 Febbraio 2013 20.30 - 22.30 – Riscopriamo i cereali

(Farro, orzo, frumento, riso, miglio, mais, avena, quinoa, amaranto, segale, cous-cous, bulghur, grano saraceno)

Primo: Polenta di amaranto con pesto
Secondo: Crocchette di cereali con lenticchie e timo
Dolce: Mousse di miglio
Caffè di cereali con panna di farro
Pane ai cereali con semi di lino

Venerdì 15 Febbraio 20.30 - 22.30 – Le proteine vegetali: i legumi

(Ceci, lenticchie, piselli, soia, azuki, fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli neri, fagioli con l'occhio, lenticchie rosse, fave, carrube.)

Primo: Grano saraceno con ragù di fagioli alla messicana
Secondo: Hummus
Dolce: Torta di muesli con malto di grano
Caffè d'orzo con panna di soia
Pane semintegrale con farina di ceci



Sabato 23 Febbraio 16.30 - 18.30 – Grandi e bambini insieme in cucina - invito speciale ai piccoli chef

Merenda: Latte di mandorla
Semi di girasole tostati
Croccante di frutta secca
Coccoline

Venerdì 1 Marzo 20.30 - 22.30 – Verdura, germogli e frutta

I colori della salute

Antipasto: Crudità di germogli freschi fatti in casa con agrumi e verdure
Primo: Vellutata di zucca con crostini ai 5 cereali
Secondo: Involtini di verza al forno con salsa di noci
Dolce: Torta di fichi e mandorle
Tisana allo zenzero e finocchio
Pane integrale con semi di papavero



Sabato 9 Marzo 12.30 – Pranziamo insieme

Avete fatto i compiti?

Pranzo conviviale in condivisione dove ognuno porta qualcosa. Gratuito e riservato ai partecipanti del corso.

Gli incontri prevedono una parte di conoscenza degli ingredienti, l'osservazione della parte pratica, la degustazione delle ricette indicate, la consegna di un ricettario e di materiale informativo di approfondimento.

Ogni singolo incontro ha costo di **30 euro**. E' possibile seguire anche solo gli incontri a cui si è interessati. I soci AIAB potranno usufruire di uno sconto del 10%. I bambini partecipano gratuitamente.

Tutti gli incontri si svolgeranno presso la nuova sede di AIAB Lombardia, alla nuova Stecca del quartiere Isola, **Via G. De Castillia 26, 20124 Milano**.

Per raggiungerci: MM Garibaldi, MM Gioia, Autobus: 43, 82, 70; Tram: 4, 11, 7, 29, 30; Passante Garibaldi: S1, S2, S5, S6, S10.

Per informazioni ed iscrizione, rivolgersi ad AIAB Lombardia

Tel. **0267100659**

Mail. aiab.lombardia@aiab.it