

Iniziativa a cura di



Realizzata nell'ambito del progetto



Risposte creative per coltivare comunità sostenibili

# Corso di cucina creativa per il riutilizzo degli avanzi

presso la Bottega eco-solidale  
via Pogdora 114,  
Sesto San Giovanni

Il corso si svilupperà in sei incontri, dal 23 settembre al 30 ottobre 2013, nei quali si realizzeranno preparazioni culinarie partendo da una serie di avanzi di cibi comuni, per concludere con una lezione teorica sul valore nutrizionale di quanto preparato.

## Il programma del corso:

<b>Lunedì</b> <b>23 settembre 2013</b> dalle ore 18.00 alle 21.00	<b>Il pane di oggi è buono anche domani!</b> La bruschetta, la panzanella, i canederli, la pappa col pomodoro.
<b>Mercoledì</b> <b>2 ottobre 2013</b> dalle ore 18.00 alle 21.00	<b>Pasta e riso non li vorrai buttare?</b> Frittata di pasta semplice e ripassata al forno, gli arancini, i supplì, i risotti al salto.
<b>Mercoledì</b> <b>9 ottobre 2013</b> dalle ore 18.00 alle 21.00	<b>Carne e pesce hanno almeno sette vite!</b> Pizza di carne, pasticcini di pollo e funghi, polpette di carne e pesce.
<b>Mercoledì</b> <b>16 ottobre 2013</b> dalle ore 18.00 alle 21.00	<b>Verdura uova e formaggi il trionfo degli avanzi!</b> Pallotte cacio e uova, torte salate, torte ripiene, frittate di pasta, trippa vegetariana.
<b>Mercoledì</b> <b>23 ottobre 2013</b> dalle ore 18.00 alle 21.00	<b>Dulcis in fundo ...</b> I dolci: torte di pane, frittele di riso dolci con biscotti rotti, riciclo di colombe e panettoni.
<b>Mercoledì</b> <b>30 ottobre 2013</b> dalle ore 18.00 alle 21.00	<b>Tanto per spiegarci ...</b> Dalla pratica alla teoria: il valore nutrizionale dei piatti preparati.



Il numero massimo di partecipanti è **15**

Per informazioni e iscrizioni scrivere a [fulvio.rozza@fastwebnet.it](mailto:fulvio.rozza@fastwebnet.it)  
oppure chiamare al numero **02 22479735**

Alla fine di ogni incontro si mangerà assieme quanto prodotto ed alle ore 21 si terrà una cena alla quale potranno partecipare corsisti e bambini. Per favorire la partecipazione di mamme e papà, sarà presente un animatore per intrattenere bambini (max 15) dai 4 ai 12 anni con laboratori riguardanti il cibo e l'alimentazione.

Progetto promosso da A.C.C.E.S.SO Coop. Soc., Cicma Onlus, Bioecoservizi, Deafal ONG, Caffè Corretto  
In collaborazione con Città Possibili e Ortobello Road

Grazie al contributo di

