

## Corso “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 Marco Calderoni, Tecnologo Alimentare, Dottore di Ricerca in "Innovazione per le Scienze Alimentari", fondatore e curatore di [www.mangiameglio.com](http://www.mangiameglio.com)

### **Mercoledì 2 Aprile 20.30 - 22.30 – Riscopriamo i cereali**

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

*Primo:* Quinoa con pisellini freschi, cipollotto e capperi

*Secondo:* Croccole di miglio e broccoli

*Dolce:* Dolcetti all'avena

Caffè di cereali con panna di farro

Pane integrale ai cereali e semi di lino

### **Mercoledì 9 Aprile 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:* Gnocchi di cannellini

*Secondo:* Falafel di lenticchie rosse

*Dolce:* Frittelle dolci con farina di ceci

Caffè d'orzo con panna di soia

Pane semintegrale con farina di ceci

### **Mercoledì 16 Aprile 20.30 - 22.30 - Verdura, germogli e frutta**

I colori della salute

*Antipasto:* Crudità di germogli con agrumi e verdure

*Primo:* Insalata di rucole, fave e cipolla

*Secondo:* Involtini di verza al forno

*Dolce:* Coppa di frutta con yogurt e fiocchi d'avena

Tisana di zenzero e finocchio

Pane integrale con semi di papavero

---

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 **20 euro**. E' possibile seguire anche solo gli incontri a cui si è interessati. I soci AIAB potranno usufruire di uno sconto del 10%.

Tutti gli incontri si svolgeranno presso la sede di AIAB Lombardia, alla Stecca 3.0 del quartiere Isola, **Via G. De Castilia 26, 20124 Milano**.

Per informazioni ed iscrizioni: AIAB Lombardia - Tel. **0267100659** - . [aiab.lombardia@aiab.it](mailto:aiab.lombardia@aiab.it)