



ASSOCIAZIONI CRISTIANE LAVORATORI ITALIANI
Circoli della zona di Vimercate



ORGANIZZANO

CUCINA BUONA E SALUTARE

Incontri teorici e pratici
in collaborazione con i docenti e chef della scuola ENAIP-Vimercate

PROGRAMMA SEMINARI

RELATRICE: **FRANCESCA ORGIU**
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Giovedì 27 febbraio Ore 20.45
AULA MAGNA DELL'I.C. MONGINEVRO
Via Monginevro, 1 – Arcore
**Strategie educative per promuovere
una corretta alimentazione in famiglia:**

Giovedì 13 marzo Ore 20.45
SALA CIRCOLO ACLI
Via Parrocchia, 39 - Ronco Briantino
I superfood

Giovedì 20 marzo Ore 20.45
SALA DELL'ORATORIO S. GIOVANNI BOSCO
Via Madonna, 14 – Oreno di Vimercate
Med Diet 4.0

Giovedì 27 marzo ore 20.45
AUDITORIUM SCUOLA ENAIP
Via Marsala, 8 Vimercate
Cucina consapevole, zero sprechi

PROGRAMMA CORSO DI CUCINA

CHEF: **DANIELE GALLI**

INFO&ISCRIZIONI

**LA CUCINA DEL BENESSERE:
RICETTE GUSTOSE PER UNA VITA IN SALUTE**

Per il corso pratico di cucina
sono disponibili solo 15 posti

Costo di partecipazione

Euro 50,00 a persona

Iscrizioni entro il 21 febbraio 2025

**Per informazioni e prenotazione
chiamare il 333 474 18 65**

I CORSI SI TERRANNO PRESSO LA SCUOLA ENAIP
DI VIA MARSALA, 8 - VIMERCATE

**Gli alimenti saranno forniti dalla scuola ENAIP
e sarà possibile portarsi a casa i cibi preparati.**

Venerdì 14 marzo dalle 19.00 alle 21.00

I superfood Reinterpretiamo piatti classici migliorandone
il profilo nutrizionale, arricchendoli con ingredienti come
farro, semi di lino, noci e olio extravergine, mantenendo
sapori ed equilibrio tradizionali.

Venerdì 21 marzo dalle 19.00 alle 21,00

Tecniche innovative

Ottimizziamo sapore e consistenza con marina-
ture sottovuoto e cottura a bassa temperatura, tecniche che
preservano i nutrienti e garantiscono alta qualità, ideali
per una cucina salutare.

Venerdì 28 marzo dalle 19,00 alle 21,00

Zero sprechi in cucina

Si apprenderanno tecniche per utilizzare ogni parte
degli ingredienti, riducendo sprechi e promuovendo
una cucina sostenibile ed efficiente.