



CASA EMILIA

La buona cucina

Tre incontri per aver cura della nostra salute anche a tavola

Fondazione Sant'Orsola, grazie alla collaborazione con Alce Nero, propone tre incontri gratuiti con lo chef Simone Salvini e la specialista in scienza dell'Alimentazione Renata Alleva.

Ogni appuntamento comprenderà due momenti:

- un vero e proprio corso di cucina, in cui lo chef ci insegnerà a cucinare ogni volta due piatti diversi;
- un incontro con la specialista in scienza dell'Alimentazione, per imparare ad avere una dieta equilibrata e alleata della nostra salute.

Al termine di ogni appuntamento sarà possibile fermarsi per mangiare insieme quel che si è cucinato.

Protagonista sarà una cucina semplice e che non rinuncia al gusto, ispirata alla dieta mediterranea, capace di valorizzare i principi nutrizionali di ingredienti biologici come pasta, cereali, riso, legumi, pomodoro e olio extra vergine di oliva. Una cucina buona. Un alleato fondamentale durante un percorso di cura, un aiuto importante per la nostra salute.

Questo il calendario degli appuntamenti durante i quali impareremo a realizzare cibi buoni e salutari e apprenderemo le qualità nutrizionali dei piatti cucinati e le proprietà degli ingredienti utilizzati, per scoprire come variare la nostra alimentazione in modo attento ed equilibrato.



17 novembre 2021

Impareremo a cucinare insieme Cous cous di verdure di stagione e Hummus di fagioli cannellini.

24 novembre 2021

Impareremo a cucinare insieme Riso nerone condito alla mediterranea e Insalata di ceci, topinambur e mele.

15 dicembre 2021

Impareremo a cucinare insieme Riso Basmati cotto all'indiana e ragù vegetale di lenticchie con latte di mandorla.

Per dare a tutti la possibilità di partecipare, per ogni data è previsto un incontro alle 10.30 (a cui seguirà, per chi vuole e può, il pranzo insieme) e una replica alle 16.30 (a cui seguirà la cena).

Tutti gli appuntamenti si svolgeranno a Casa Emilia, la struttura che Fondazione Sant'Orsola ha aperto in via Emilia Levante 10 (IV piano). **L'accesso è consentito unicamente a chi è in possesso di Green Pass.**

Il corso è aperto a tutti i pazienti in cura al Sant'Orsola e/o ai loro famigliari. La partecipazione – grazie al sostegno di Alce Nero e alle donazioni che arriveranno – è gratuita.

Per iscriversi occorre compilare il modulo che trovate sul sito della Fondazione Sant'Orsola (www.fondazione Sant'Orsola.it), accedendo dalla home del sito alla pagina dedicata al progetto "La buona cucina" o direttamente inquadrando con la fotocamera del vostro telefono il QRcode qui a fianco.

Per ulteriori informazioni:

info@fondazione Sant'Orsola.it - tel. 349 3284387
(dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 17.00)



FONDAZIONE
POLICLINICO
SANT'ORSOLA

