LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
Sezione provinciale di Novara | ONLUS
prevenire è vivere

MARZO DELLA PREVENZIONE 2023

con lo CHEF Giovanni Ruggeri
«Come cucinare sano con gusto!»

GÈRICO
Impresa Sociale Cooperativa

29 marzo ore 18	Introduzione Dr. Giuseppina Gambaro Presidente Lilt Novara Dr. Federico D'Andrea Presidente Ordine dei Medici Chef Giovanni Ruggeri
ore 18.30	*LA STAGIONALITA' DEI PRODOTTI* *con la partecipazione Dietista Lilt Novara Dr. Arianna Massarotto*
12 aprile	*COME TRATTARE GLI ALIMENTI, LA GIUSTA CONSERVAZIONE* conserve - fermentati - sott'aceti - marmellate - corrette tecniche di conservazione dell'alimento fresco *con la partecipazione Dr. Patrizia Grossi - Asl Novara*
26 aprile	*METODOLOGIE DI COTTURA SANA CON GUSTO* classificazione dei metodi di cottura - tecniche di realizzazione delle cotture
10 maggio	*REALIZZAZIONE DI UN PIATTO VEGETALE* tempistiche - materiali ed utensili - come comporre un piatto
24 maggio	*TECNICHE DI COMPOSIZIONE MENU' SETTIMANALE DA APPLICARE QUOTIDIANAMENTE PER LA CASA ED I FAMIGLIARI* come organizzare la settimana - come meglio gestire gli acquisti - dove, come e cosa comprare *con la partecipazione Dietista Lilt Novara Dr.ssa Arianna Massarotto*
7 giugno	*REALIZZAZIONE E PREPARAZIONE DI UN MENU' SETTIMANALE INTERAMENTE PENSATO DAI CORSISTI E DEGUSTAZIONE FINALE* cucinano i corsisti - mistery box finale per tutti e tanta allegria *con la partecipazione Dietista Lilt Novara Dr. Beatrice Barbero*

Il corso si terrà presso L'ORTO IN CUCINA Via Ansaldi 4 - Novara alle ORE 18.30

quota iscrizione € 30

IBAN IT66L0503410196000000001025

ISCRIZIONI e INFO presso LILT Novara Tel. 032135404 mail novara@lilt.it