



I SAPORI DEL BENESSERE

CORSO DI CUCINA

La prevenzione oncologica passa anche dai sapori

Chef

Andrea Buccoliero

Equipe medica

Dott. Carlo Tondini

Carissimi Soci Buongustai,

ho il piacere di presentarvi in anteprima **un corso di cucina** che partirà **giovedì 3 febbraio** prossimo e a differenza dei tanti proposti, ci insegna a mangiar sano senza rinunciare ai piaceri della tavola. Il segreto sta nel combinare nella giusta misura i valori nutrizionali e nel saper cucinare utilizzando in modo corretto gli ingredienti e le tecniche di cottura.

Un'alimentazione corretta ci aiuta a preservare la nostra salute.

Il corso è aperto a un massimo di 25 partecipanti. Se interessati non esitate, perché, considerando i ricchi contenuti, prevedo una nutrita presenza.

Al costo del corso di € . 250,00 è stato aggiunto un piccolo contributo di € . 50,00 che sarà devoluto a fondo benefico **all'Associazione Oncologica Bergamasca A.O.B.onlus** .

In attesa, auguro a tutti voi e alle vostre famiglie un felice Anno nuovo, ma soprattutto in salute!

Bruno Martinelli

Direttore del corso

Cell. 335-1355643

e-mail: br.martinelli@tiscalinet.it

Patrocinio e Sponsor



Italia a Tavola



Sede del corso

SAPS, Centro Ricerche per lo Studio
dei Materiali e Forme degli Strumenti di Cottura

Presso

Pentole Agnelli

Via Madonna, 20 - Lallio (Bg) - Tel 035 204722

Come mangiar bene e sano senza rinunciare ai piaceri della tavola.
Il vero segreto sta nel combinare nella giusta misura i valori nutrizionali e nel saper cucinare utilizzando in modo corretto gli ingredienti e le tecniche di cottura.

Una equipe di medici nutrizionisti e Chef di alta cucina collaboreranno per svelarci i segreti per creare piatti non solo gustosi, ma anche che possano contribuire alla prevenzione.

**Come prova dimostrativa, ogni sera saranno presentate e cucinate 1 o 2 ricette del benessere.
I piatti cucinati saranno a fine serata serviti ai corsisti in abbinamento con vini e il caffè**

Costo di partecipazione: € 250,00 per iscrizione al corso + **€ 50,00** per iscrizione all'Associazione A.O.B. onlus per un totale di **€ 300,00**

Per concretizzare l'iscrizione è necessario versare una caparra di **€ 100,00** a mezzo bonifico bancario intestato a Bruno Martinelli specificando come casuale:

acconto per la partecipazione al corso di cucina

"I sapori del benessere" del 3 febbraio 2011

Cod. IBAN: IT15L0542853070000000000551

Il saldo di **€ 200,00** si verserà all'inizio della prima serata del 3 febbraio 2011

ARGOMENTI DELLE SERATE

1. Giovedì, 3 febbraio 2011

Le materie prime: i cereali e i derivati, il latte, la crema di latte, il burro, i formaggi

2. Giovedì 10 febbraio 2011

Zuppe, minestre, creme

3. Giovedì 17 febbraio 2011

I pesci, crostacei e molluschi

4. Giovedì, 24 febbraio 2011

Le carni: bovine, ovine, equine, suine e pollami; i salumi e le uova.

5. Giovedì, 3 marzo 2011

I vegetali: la frutta, la verdura, gli ortaggi freschi.

6. Giovedì, 10 marzo 2011

I dessert

7. Giovedì, 17 marzo 2011

La tecnica di cottura degli alimenti del benessere e materiali in cucina

8. Giovedì, 24 marzo 2011

Come prevenire infezioni alimentari.

Brevi note sulla conservazione degli alimenti.

A conclusione delle 8 serate, saranno consegnati attestati di partecipazione al corso e proposta una cena dimostrativa su invito ai soci del Club dei Buongustai di Bergamo ed appassionati di cucina del benessere