



San Giacomo delle Segrate - Mantova

organizzano

"Progetto salute"

*Ciclo di incontri teorici e pratici su come preparare
un piatto bilanciato*

- **13 NOVEMBRE ore 18.30** *Menù completo - cosa si imparerà al corso*
- **20 NOVEMBRE * ore 17.30** *Prima colazione e merenda salutare*
- **27 NOVEMBRE * ore 17.30** *Primi piatti e piatti veloci*
- **4 DICEMBRE * ore 17.30** *Legumi e cereali*
- **11 DICEMBRE ore 18.30** *Pranzo di Natale e dolci*

In ogni lezione non mancheranno mai FRUTTA e VERDURA di stagione

il corso è rivolto ad operatori agrituristici e a tutti coloro che vogliono imparare a cucinare in modo salutare e bilanciato

Tutte le lezioni si svolgeranno di MERCOLEDI'

Costo: 35 euro a lezione

Sede del corso: Consorzio agrituristico mantovano -
strada Chiesanuova, 8 - Mantova
Info e Prenotazioni allo 0376/324889

***in queste giornate sarà presente un rappresentante ATS - Valpadana**



**i corsi di cucina organizzati
dal CONSORZIO AGRITURISTICO
in
collaborazione con ATS MANTOVA e
AZ AG "LE CASELLE" con PROGETTO
TERRE VIVE DI SEGNATE**



**Si prefiggono lo scopo di diffondere la cultura di una
sana alimentazione attraverso la produzione agricola di qualità'**

**Promuovere nuove modalità di sostegno e di supporto a chi vuole avvicinarsi ad una
alimentazione più salutare senza rinunciare ai piatti della tradizione**

**Raffaella Gangini è la cuoca da più di 20 anni dell'Agriturismo LE CASELLE
di SAN GIACOMO DELLE SEGNATE e insieme al marito Gianfranco ha fondato il Progetto
Terre Vive di Segnate, con lo scopo di portare anche nei piccoli paesi una opportunità
di conoscere un'appoggio più salutare alla cucina.**

**Raffaella frequenta corsi specializzati in cucina Macromediterranea e Macrobiotica e
corsi di Fermentazione della verdura e della frutta , giocando con le ricette della
cucina tradizionale mantovana .**

