

Attraverso i nostri corsi pratici di cucina i soci Arci imparano gli elementi fondamentali di una cucina tradizionale e sana, imparano a gestire quotidianamente ed in prima persona il cibo, ad utilizzare i prodotti stagionali, a spendere meno e meglio.

Con questo incontro desideriamo continuare i nostri interventi culturali affrontando gli argomenti cibo e cucina con un approccio storico e nutrizionale, fornendo una visione più allargata e consapevole. Con l'intervento della **Dott.a Chiara Anselmi** – dietista – intendiamo intraprendere un percorso che ci permetta di diffondere i principi di un'alimentazione corretta, pur mantenendo il piacere del palato. Cogliendo spunto dai diversi programmi di cucina in calendario per l'autunno 2010, prenderemo in esame gli ingredienti utilizzati e le loro caratteristiche nutrizionali, cercheremo di capire come è cambiata l'alimentazione nell'ultimo secolo, quali alimenti sono scomparsi dalla nostra alimentazione quotidiana e perché, con l'obiettivo di imparare a creare un pasto equilibrato, quello giusto per ciascuno di noi. L'incontro si concluderà con un piccolo buffet e un brindisi di saluti. La serata è aperta a tutti gli interessati, Soci Arci e non. Informazioni presso: Circolo Arci "L'isola che c'è" - Via C. Cattaneo 14 – Verona Uffici aperti il martedì e giovedì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00 tel. 045 8033589 e-mail: m.pellegrinotti@arci.it

