

IL MUSEO ARCHEOLOGICO

MUSEO ARCHEOLOGICO NAZIONALE DI MANTOVA

Il Laboratorio, La Zona Cereali, la Zona Ambienti e la Zona Energia dell'Acqua



PROMOTORI E PARTNER ISTITUZIONALI



SPONSOR



PARTNER



I POMERIGGI AL MUSEO

Ciclo di Corsi di Cucina e Presentazioni-Evento al Museo Archeologico Nazionale di Mantova



periodo aprile-maggio-giugno 2015

A cura di Labter-Crea
L'Albero - Alimenti Biologici
Istituto Superiore Bonomi-Mazzolari di Mantova
in collaborazione con Consorzio Oltrepò Mantovano e Soprintendenza Archeologia della Lombardia

Seguici su Facebook
[facebook.com/radicialimentazione](https://www.facebook.com/radicialimentazione)

Museo Archeologico Nazionale
ingresso di Piazza Sordello
Mantova

I POMERIGGI AL MUSEO

Il Primo Piano del Museo Archeologico Nazionale di Mantova farà da cornice ai **POMERIGGI AL MUSEO**, un fitto calendario di incontri articolato su un Ciclo di Corsi di Cucina basato sull'uso di cereali, alternato ad un Ciclo di Presentazioni-evento su una rosa di argomenti aventi un denominatore comune: l'alimentazione consapevole, sostenibile, in ultima analisi, di qualità.

I Pomeriggi al Museo si rivolgono alla cittadinanza in generale e nello specifico a famiglie e ad adulti, anche se alcuni temi trattati sono di interesse anche per studenti delle Scuole Secondarie di Primo e di Secondo Grado.

Tutte le attività sono gratuite, ma per partecipare occorre prenotarsi.

ORGANIZZAZIONE



I **CORSI DI CUCINA** a base di cereali si tengono il martedì pomeriggio e sono a cura delle cuoche/insegnanti Paola Sbravati e Paola Lusvardi della Cooperativa l'Albero - Alimenti Biologici.



Le **PRESENTAZIONI-EVENTO**, si tengono il giovedì pomeriggio e sono a cura dei docenti Raniero Rovere, Giuseppe Donato, Leonardo di Marca e Matteo Alimari dell'Istituto Superiore Bonomi-Mazzolari Servizi per l'Enogastronomia, l'Accoglienza Turistica e l'Ospitalità Alberghiera.

PRENOTAZIONI E CONTATTI

Per **PRENOTAZIONI** e **INFORMAZIONI**:

Cel: 333/80 54 566

mail: radicialimentazione@gmail.com

CALENDARIO

Giorno	Ore	Titolo	Argomento
Martedì 28 aprile	16:30	Corso di Cucina CUCINA COME ENERGIA ED EQUILIBRIO	Un incontro per scoprire un modo diverso, fantasioso e salutare di cucinare cereali, legumi e verdure.
Giovedì 30 aprile	16:30	Presentazione-Evento LA DIETA MEDITERRANEA, GLI ALIMENTI SALUTISTICI	Gli alimenti cardine nell'alimentazione secondo Ancel Keys (scopritore della stessa), ed applicazione nell'uso quotidiano nella alimentazione umana partendo dai cereali.
Martedì 5 maggio	16:30	Corso di Cucina CUCINARE SENZA GLUTINE	Un incontro per cucinare piatti semplici e gustosi a base di cereali gluten free.
Giovedì 7 maggio	16:30	Presentazione-Evento LE GAMME ALIMENTARI	La consapevolezza nel consumo di prodotti di massa a scaffale.
Martedì 12 maggio	16:30	Corso di Cucina CUCINA LEGGERA E VITALE	Breve corso di cucina vegetariana. Alle porte dell'estate un menù connubio di leggerezza ed energia.
Giovedì 14 maggio	16:30	Presentazione-Evento GLI ALIMENTI RAFFINATI	Lo zucchero semolato e la farina "0" e "00"; un consumo più consapevole in relazione all'utilizzo di questi alimenti.
Martedì 19 maggio	16:30	Corso di Cucina ...SE NON MANGIA LE VERDURE	Spunti e ricette per invogliare i figli a mangiare verdure e cereali.
Giovedì 21 maggio	16:30	Presentazione-Evento TUTTO SUL CAFFÈ	Che cos'è il caffè, tipologie di caffè, fasi di produzione e di lavorazione del caffè, consumi nel mondo, caffè e caffeina benefici e rischi.
Martedì 26 maggio	16:30	Corso di Cucina CEREALI CHE PASSIONE!	Tante ricette per approfondire la conoscenza del nostro "pane quotidiano".
Giovedì 28 maggio	16:30	Presentazione-Evento BACCO, TABACCO E...NO! SOLO BACCO!	La storia del vino, enologia, metodologie di realizzazione, la classificazione, regolamentazione Italiana, la conservazione e il consumo consapevole dello stesso.
Martedì 2 giugno	16:30	Corso di Cucina CUCINA COME ENERGIA ED EQUILIBRIO	Un incontro per scoprire un modo diverso, fantasioso e salutare di cucinare cereali, legumi e verdure.
Giovedì 4 giugno	16:30	Presentazione-Evento I DISTILLATI DI CEREALI	I cereali sono tra le materie prime maggiormente utilizzate per la produzione di liquori e distillati. Le acquaviti di cereali fortemente radicate e diffuse nel mondo.
Martedì 9 giugno	16:30	Corso di Cucina CUCINARE SENZA GLUTINE	Un incontro per cucinare piatti semplici e gustosi a base di cereali gluten free.
Giovedì 11 giugno	16:00	Presentazione-Evento ALCOOL E SALUTE	L'alcool è una dei principali fattori di rischio per la salute dell'uomo, il bere in maniera moderata e responsabile, consumo giornaliero, classificazione di bevande alcoliche.