



# Le Radici dell'Alimentazione

## da Fiumi di Primavera a OltrEXPO

Mantova

20 marzo - 31 ottobre 2015

## I POMERIGGI AL MUSEO

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

Una realizzazione Labter-Crea in collaborazione con Consorzio Oltrepò Mantovano e Soprintendenza Archeologia della Lombardia

Corsi di cucina a base di cereali	Cooperativa L'ALBERO	Cuoche/Insegnanti: Paola Sbravati e Paola Lusvardi
Alimentazione consapevole e di qualità: presentazioni-evento	Istituto Superiore Bonomi Mazzolari MN Servizi per l'Enogastronomia, l'Accoglienza Turistica e l'Ospitalità Alberghiera	Docenti Proff. Raniero Rovere, Giuseppe Donato, Leonardo La Marca, Matteo Altimari, Maria Zucchi

### CALENDARIO

Giorno	Data	Ore	Tipologia	Titolo	Argomento
Giovedì	23-apr	16:00	EVENTO SPECIALE coordinato Progetto Radici dell'Alimentazione - Soprintendenza Archeologia della Lombardia - Consorzio Oltrepò Mantovano	LA VITA QUOTIDIANA AL TEMPO DEGLI "AMANTI DI VALDARO". ore 16:00 Con-tatto ravvicinato: alla scoperta dei cereali di oggi e di ieri ore 17:30 Contadini e allevatori nel villaggio neolitico della Tosina di Monzambano (MN) ore 18:15 Quali segeti custodiscono le ossa preistoriche? Le indagini chimiche sulla popolazione del sito archeologico di San Giorgio in Valdaro (MN) per lo studio della paleodieta	Giochi e attività con i cereali Visita guidata alla mostra della Tosina Risultati delle analisi chimiche sulle ossa ritrovate nel sito archeologico di Valdaro ai fini dello studio delle diete delle popolazioni preistoriche

Giorno	Data	Ore	Tipologia	Titolo	Argomento
Martedì	28-apr	16:30	Corso di Cucina	<b>CUCINA COME ENERGIA ED EQUILIBRIO</b>	Un incontro per scoprire un modo diverso, fantasioso e salutare di cucinare cereali, legumi e verdure
Giovedì	30-apr	16:30	Presentazione -evento	<b>LA DIETA MEDITERRANEA, GLI ALIMENTI SALUTISTICI</b>	Gli alimenti cardine nell'alimentazione secondo Ancel Keys (scopritore della stessa), ed applicazione nell'uso quotidiano nell'alimentazione umana partendo dai cereali.
Martedì	05-mag	16:30	Corso di Cucina	<b>CUCINARE SENZA GLUTINE</b>	Un incontro per cucinare piatti semplici e gustosi a base di cereali gluten free.
Giovedì	07-mag	16:30	Presentazione -evento	<b>LE GAMME ALIMENTARI</b>	La consapevolezza nel consumo di prodotti di massa a scaffale.
Martedì	12-mag	16:30	Corso di Cucina	<b>CUCINA LEGGERA E VITALE</b>	Breve corso di cucina vegetariana. Alle porte dell'estate un menù connubio di leggerezza ed energia.
Giovedì	14-mag	16:30	Presentazione -evento	<b>GLI ALIMENTI RAFFINATI</b>	Lo zucchero semolato e la farina "0" e "00"; un consumo più consapevole in relazione all'utilizzo di questi alimenti.
Martedì	19-mag	16:30	Corso di Cucina	<b>...SE NON MANGIA LE VERDURE</b>	Spunti e ricette per invogliare i figli a mangiare verdure e cereali.
Giovedì	21-mag	16:30	Presentazione -evento	<b>TUTTO SUL CAFFÈ'</b>	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-mag	16:30	Corso di Cucina	<b>CEREALI CHE PASSIONE!</b>	Tante ricette per approfondire la conoscenza del nostro "pane quotidiano".
Giovedì	28-mag	16:30		<b>BACCO, TABACCO E...NO! SOLO BACCO!</b>	La storia del vino, enologia, metodologie di realizzazione, la classificazione, regolamentazione Italiana, la conservazione e il consumo consapevole dello stesso.
Martedì	02-giu	16:30	Corso di Cucina	<b>CUCINA COME ENERGIA ED EQUILIBRIO</b>	Un incontro per scoprire un modo diverso, fantasioso e salutare di cucinare cereali, legumi e verdure.
Giovedì	04-giu	16:30	Presentazione -evento	<b>I DISTILLATI DI CEREALI</b>	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	09-giu	16:30	Corso di Cucina	<b>CUCINARE SENZA GLUTINE</b>	Un incontro per cucinare piatti semplici e gustosi a base di cereali gluten free.
Giovedì	11-giu	16:00	Presentazione -evento	<b>ALCOOL E SALUTE</b>	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.

