



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO A.R.C.U.S. – MILANO

Associazione Ricreativa Culturale Università Statale Milano



## CUCINA & SALUTE Lezioni di cucina a Cascina Rosa per il Benessere e la Prevenzione con lo Chef GIOVANNI ALLEGRO

### APRILE la cucina primaverile - Giovedì 11 maggio 2023

Per valutare l'interesse dei propri soci all'iniziativa **CUCINA & SALUTE di Salute Donna onlus**, ARCUS propone **una lezione di cucina primaverile** per sviluppare il tema del rimettersi in forma in tempi rapidi, per entrare in sintonia con l'atmosfera gioiosa che questa stagione fa traspirare ovunque. L'arrivo della primavera porta una ventata di freschezza e colore sulle nostre tavole. Basta che i raggi del sole comincino a scaldare un pochino il terreno ed ecco comparire prima sfiziose erbe selvatiche: il tarassaco, i luvertin, le ortiche, la silene... E poi le delizie del nostro mondo contadino: asparagi, cipollotti, carciofi, piselli e fave freschi, agretti, insalate sfiziose, tenere carote novelle, zucchine e fragole profumatissime. Non c'è che l'imbarazzo della scelta. È il momento perfetto per "cogliere l'attimo" e realizzare con queste meraviglie menù gustosi e salutari, perfetti per ripristinare il nostro equilibrio.

**Menu della lezione:** vellutata di asparagi con tarassaco; paccheri con le sarde, carciofi e pinoli; merluzzo gratinato alle erbe provenzali; giardiniera di taccole e piselli con mentuccia; misticanza con ravanelli al gomasio; biancomangiare con fragole e lamponi.

**I piatti preparati dallo chef durante la lezione saranno gustati insieme alla fine!**

#### PROGRAMMA

Ore **17.20** Ritrovo alla **Cascina Rosa**,  
Via Augusto Vanzetti, 5, 20133 Milano  
Ore **20.00** Fine della serata.

#### INFORMAZIONI

L'iniziativa si effettuerà **da un minimo di 10 a un massimo di 20 partecipanti**.

#### QUOTA INDIVIDUALE

**Soci ARCUS EURO 45,00**

**La quota comprende:**  
Lezione, cena.

**La quota NON comprende:**  
Spese di carattere personale, tutto quanto non specificato ne "La quota comprende".

*L'iniziativa è promossa con il contributo finanziario dell'Università degli Studi di Milano.*

#### MODALITÀ DI ADESIONE

**Referente: Paolo Ranieri**

Le prenotazioni si ricevono **fino al giorno 19 aprile 2023** (salvo esaurimento dei posti in data anteriore) mediante una comunicazione scritta da inviare **per e-mail** all'indirizzo [arcus@unimi.it](mailto:arcus@unimi.it) e a [paolo.ranieri@unimi.it](mailto:paolo.ranieri@unimi.it). Non saranno considerate le prenotazioni telefoniche. Sarà cura di ARCUS confermare la richiesta di partecipazione. In caso di esaurimento dei posti prima della scadenza indicata le prenotazioni verranno annotate in lista di attesa, dandone comunicazione agli interessati.

Si rende noto che **dopo la data del 19 aprile 2023 e a conferma ricevuta le prenotazioni si intendono vincolanti**: in caso di rinuncia, la quota dovrà essere interamente versata, salvo diversa nostra comunicazione.

Si ricorda che la partecipazione alle iniziative promosse da ARCUS, è riservata per normative legislative e fiscali, ai propri soci regolarmente iscritti nell'anno 2023. Il modulo e le modalità di iscrizione sono pubblicati nel sito: <http://www.arcus.unimi.it>.

**Si allega modulo di adesione.**