



 un Maestro
in Cucina

 Incontri
e Corsi
di Cucina

per imparare,
migliorarsi
e per il piacere
di stare insieme
2010-2011

Coop Liguria presenta il nuovo programma "Un Maestro in cucina", ciclo di Incontri pubblici e lezioni ad perfezione dedicato a cultura, convivialità e creatività, che invita a perfezionare le proprie doti culinarie passando qualche ora insieme in un'atmosfera distesa e allegra.

SEDI DELLE ATTIVITÀ
INCONTRI PUBBLICI

Gli incontri pubblici si svolgono nelle diverse località indicate nel calendario

LABORATORI DI CUCINA

- Genova Sestri Ponente, Superstore Coop
Via Merano 20
Centro Orientamento Consumi
- Genova Bolzaneto, Ipercoop L'Aquilone
Via Romairone 10
Sala Punto d'Incontro

Vuoi regalare un corso ad un amico?

Puoi indicarci telefonicamente i suoi estremi e pagare la quota di iscrizione; sarà nostra cura inviarle un invito a tuo nome, per partecipare al corso prescelto.

Come effettuare il pagamento

Il corso può essere prenotato anche telefonicamente, ma solo l'effettivo pagamento della quota d'iscrizione garantisce il diritto di frequenza. La quota di partecipazione deve essere saldata entro la settimana prima della data effettiva del corso. Il prezzo del corso comprende le materie prime utilizzate e il materiale didattico fornito.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

**Centro Regionale di Orientamento ai Consumi
Genova Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20**
Tel. 010/6531848 Fax 010/6599853 e-mail educazione.consumi@liguria.coop.it
martedì e giovedì dalle 14.30 alle 18.00 (orario d'apertura della biblioteca)

Punto Soci Supermercato Coop C.so Europa, C.so Europa 1079 - Genova Quarto
Da lunedì a sabato 9-12.50, 15-18.50, sabato mattina 10-12

Punto Soci Supermercato Coop C.so Gastaldi, C.so Gastaldi 159r - Genova S.Martino
Da lunedì a sabato 8.30-12.50, 15-18.50

Punto Soci Ipercoop L'Aquilone, Via Romairone 10 - Genova Bolzaneto
Da lunedì a sabato 14-19.30, da martedì a giovedì 9-13, 14-19.30, venerdì e sabato 9-19.30

Punto Soci Superstore Coop "A.Negro", Piazza Iqbal Mash 13 - Terminal Traghetto
Da lunedì a sabato 8.30-12.50, 14.30-19

Punto Soci Supermercato Coop Pegli, Via Piantilucco 7 - Genova Pegli
Da lunedì a sabato 9-12.50, mercoledì e venerdì 15-18.50

Punto Soci Supermercato Coop Piccapietra, Largo delle Fucine 6 - Genova
Da lunedì a venerdì 8.30-13.50, 14.30-18.50, sabato mattina 8.30-12.50

Punto Soci Superstore Coop Sestri Ponente, Via Merano 20 - Genova Sestri P.
Da lunedì a sabato 8.30-12.50, 14.30-18.50

La prenotazione è obbligatoria. Il pagamento della quota di iscrizione va effettuato almeno otto giorni prima della data di inizio dei corsi. I corsi sono a numero chiuso.



**Educazione
al Consumo
Consapevole**

Il progetto è stato realizzato dal Centro Orientamento ai Consumi Coop. L'organizzazione è a cura dell'Associazione Tempo Libero di Coop Liguria con la collaborazione delle Sezioni Soci.

2	MERCOLEDÌ ore 16,00	Torte dolci con la pasta sfoglia Poldo insegna a realizzare i più ghiotti e delicati dolci con la pasta sfoglia A cura di Poldo. Costo: 30 euro Soci, 40 euro non Soci Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Laboratorio di cucina
9	MERCOLEDÌ ore 16,00	Mangiare giusto e muoversi con gusto Appuntamento in collaborazione con ASL3 e ASLIDIA all'insegna di un sano stile di vita. Laboratorio pratico per realizzare piatti sani ed equilibrati nel menù delle grandi occasioni A cura di Dennis Terrosi. Costo: 10 euro (devoluti all'associazione Aslidia) Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Laboratorio di cucina
12	SABATO ore 10,00	In cucina con i bimbi: allestire la tavola di compleanno Suggerimenti per l'allestimento di una simpatica tavola di compleanno personalizzata A cura di Alessandra Spagnolo. Costo: 10 euro Soci, 15 euro non Soci Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Laboratorio di cucina
14	LUNEDÌ ore 15,30	La pizza e la sua evoluzione - prima parte Dalla pizza più semplice a quella impastata con la farina di farro A cura di Marco Fiore. Costo delle due lezioni: 50 euro Soci, 60 euro non Soci. Singola lezione: 30 euro Soci, 40 euro non Soci Bolzaneto - Ipercoop L'Aquilone, Via Romaione 10 - Sala Punto d'incontro, Laboratorio di cucina
15	MARTEDÌ ore 16,30	Letto, visto e mangiato Lecture e dimostrazioni pratiche di ricette tratte dal libro "A tavola con Harry Potter" A cura di Nadia Gherardi, insegnante dell'Istituto Alberghiero "Nino Bergese" e dei suoi alunni Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Sala Punto d'incontro
16	MERCOLEDÌ ore 16,30	Da ponente a levante, tre modi di fare la cima A cura dell'Università Popolare Sestrese Sestri Ponente, Università Popolare Sestrese, Piazzetta Università Popolare, dietro al Cinema Verdi
17	GIOVEDÌ ore 16,00	Le stagioni del pesce Come la frutta e la verdura, anche il pesce presente nel Mar Ligure cambia seguendo il corso delle stagioni. Barbara Esposito di Legapesca insegna a scegliere con certezza il pesce "a corta filiera" A cura di Legapesca. Costo: 35 euro Soci, 45 euro non Soci Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Laboratorio di cucina
18	VENERDÌ ore 9,30	Arte del fare: belle al naturale Un incontro all'insegna della creatività e della condivisione delle proprie esperienze. Lina Zangari insegna ad utilizzare le farine per detersivi e maschere Costo: 10 euro Soci, 15 euro non Soci Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Centro Orientamento ai Consumi
21	LUNEDÌ ore 15,30	La pizza e la sua evoluzione - seconda parte Dalla pizza più semplice a quella impastata con la farina di farro A cura di Marco Fiore. Costo delle due lezioni: 50 euro Soci, 60 euro non Soci. Singola lezione: 30 euro Soci, 40 euro non Soci Bolzaneto - Ipercoop L'Aquilone, Via Romaione 10 - Sala Punto d'incontro, Laboratorio di cucina
22	MARTEDÌ ore 17,00	La cucina vegetariana Negli ultimi dieci anni è raddoppiato il numero delle persone che seguono uno stile di alimentazione in qualche modo vegetariano. Quale può essere l'impatto nutrizionale su fasce d'età tanto delicate come l'infanzia e l'adolescenza? A cura della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Sala Punto d'incontro
23	MERCOLEDÌ ore 10,00	Mangiare giusto e muoversi con gusto All'insegna di un sano stile di vita, in collaborazione con ASL3 e ASLIDIA, passeggiata guidata presso la Marina di Genova aeroporto A cura del gruppo Camminiamo Insieme di Coop Liguria Appuntamento stazione ferroviaria di Sestri Ponente
24	GIOVEDÌ ore 17,00	La cucina vegetariana Dimostrazione pratica di ricette vegetariane per evitare carenze e squilibri nutrizionali A cura della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Costo: 30 euro Soci, 40 non Soci Sestri Ponente - Superstore Coop, Via Merano 20 - Laboratorio di cucina



Incontri pubblici

dimos

Incontri pubblici

