



## Cucina Scientifica

la cucina come non l'avete mai fatta ... al microscopio!

Cucinare per mangiare è un'esigenza fisiologica necessaria, ma è anche un modo per prendersi cura del proprio corpo e di quello degli altri. Sempre di fretta, con l'orologio alla mano, rischiamo di perdere il sapore dei cibi, il gusto dello stare insieme.

I cibi sono fonte di energia e vitamine, ma siamo ormai abituati ad avere tutto e subito, servito nei banchi dei supermercati. Abbiamo perso la stagionalità dei prodotti, non controlliamo l'impronta ecologica della nostra spesa, esigiamo alimenti dalle proprietà organolettiche eccellenti, senza ammaccature, senza difetti. Impariamo dalla natura: le stagioni, l'alternarsi degli alimenti.

L'autunno per esempio ci offre una gamma alimentare adatta al cambiamento di temperatura e di stagione che sarebbe uno spreco non conoscere.

Durante questo corso si parlerà delle proprietà degli alimenti, seguendo alcune semplici ricette che rispettino la tradizione montana, verranno elaborati alcuni vetrini al microscopio per mostrare nel dettaglio la composizione. Sarà quindi lo scopo degli incontri imparare ad elaborare un piatto di composizione autunnale che sia diverso a seconda delle attività cui ci si deve dedicare: dallo studio allo sport, l'apporto dei vari gruppi alimentari va bilanciato.

### Date

**I venerdì di novembre: 7, 14, 21, 28. Dalle 19 alle 21 ... orario di cena, con assaggi!!**

### Il docente

Eleonora Veneri è una docente di matematica e scienze convinta che si impara facendo. Dopo aver lavorato in Rai, alla radio, e scritto rubriche sui giornali locali, è una divulgatrice a tempo pieno. ScienzAttiva, la sua associazione, organizza e anima eventi di matrice scientifica nelle piazze e nelle scuole, con microscopi, alambicchi e scienziati in camice.

**Costi:** 180 euro a partecipante, indicare al momento dell'iscrizione particolarità della dieta (celiachia, colesterolo, allergia a nichel, latticini ecc...)



### **Temi trattati**

- De fungibus: riconoscere il 5° regno le sue caratteristiche e le proprietà. I funghi scelgono dove crescere, quando crescere e riprodursi; per poterli riconoscere e utilizzare al meglio è indispensabile capirli ... e poi mangiarli!
- Amido principe: saggio di riconoscimento dell'amido nei cibi, ricette a base di patate e altri tuberi, osservazione dei grani di amido al microscopio, ciclo vegetativo della pianta di patata (stagionale, annuale, biennale).
- Zucca vuota: vitamine, colori e reazioni chimiche. Sapere quali gruppi vitaminici assumere guardando il colore della frutta e della verdura. Quantitativo minimo giornaliero, come cucinare senza impoverire troppo i cibi, i tre colori fondamentali e gli altri derivati.
- Lievito in fermento. Come elaborare in modo semplice impasti (pane, pizza, dolci) di farina e yogurth in casa, osservazione delle cellule di lievito dal vivo e loro attivazione ad opera degli zuccheri. Ricette prive di glutine e con farine biologiche.
- Brassica world. La famiglia dei cavoli, miniera di vitamine e sali, semplici e indistruttibili anche sotto la neve. Vetrini per osservarne le parti, ricette per sfruttarli al meglio, in ogni loro parte.

#### Contatti

Eleonora Veneri

[eleonora@eleonoraveneri.it](mailto:eleonora@eleonoraveneri.it)

[www.eleonoraveneri.it](http://www.eleonoraveneri.it)

scienzAttiva libera associazione per la diffusione della cultura scientifica, Sede legale: via Crosa 11/A Cerrione (Biella) 329 2183497 – c.f. 90055500020 Sede operativa: via Luisa del Carretto 31 – 10131 Torino