



# Cooperativa Sociale Multivalori

via Piazza 24/b 3730 Lavagno - Verona  
tel: 0452471896 - P.I. 04087200236

## Progetto: INVESTIAMO PER LE FAMIGLIE

il cibo è cultura, è tradizione, è arte, è vita quotidiana.

La cultura rappresenta l'elemento di mediazione tra i bisogni dell'uomo e la biosfera che gli fornisce gli alimenti per soddisfarli. Sempre di più, nella storia umana, si sono sviluppate attività sociali ed economiche dedicate alla produzione degli alimenti. Il cibo di una nazione rispecchia la vita dei popoli che vi ci vivono.

Il corso di cucina multietnica, diviso in due gruppi: Venerdì e Sabato, aperto mensilmente a un massimo di 16 donne/personone, avrà la durata di 3 ore per incontro (dalle 18 alle 21) articolate in ventidue incontri a partire da Settembre 2014, si concluderà a Luglio 2015.

### Calendario:

Venerdì 12 Settembre ore 18.00 - 21.00

Sabato 13 Settembre ore 18.00 - 21.00

Nigeria – etnia Yoruba: Riso al latte di cocco, plantain; Spezzatini di carne al latte di cocco; Palline di cocco (coconut balls).

Venerdì 03 Ottobre ore 18.00 - 21.00

Sabato 04 Ottobre ore 18.00 - 21.00

Togo: Piatto tipico del Togo e dolci

Nigeria: Meat pies (panzerotti con ripieno di carne e verdure);

Vegetable pies (panzerotti con ripieno di verdure)

Bons (Le frittelle)

Venerdì 14 Novembre ore 18.00 - 21.00

Sabato 15 Novembre ore 18.00 - 21.00

Albania: Zuppa di carne e patate

Torta albanese

Nigeria: Kpof Kpof

Venerdì 12 Dicembre ore 18.00 - 21.00

Sabato 13 Dicembre ore 18.00 - 21.00

Marocco: Couscous

Tajin

Dolci tipici

Venerdì 16 Gennaio ore 18.00 - 21.00

Sabato 17 Gennaio ore 18.00 - 21.00

Brasile: Feijoada, riso bianco, Banana fritta (Plantain)

Venerdì 06 Febbraio ore 18.00 - 21.00

Sabato 07 Febbraio ore 18.00 - 21.00

Nigeria: Piatti tradizionali (x banchetto nunziale): Egusi - Melon soup  
Accompagnato con pounded yam;  
Groundnut soup con il riso  
Akara (bignè di fagioli).

Venerdì 13 Marzo ore 18.00 - 21.00

Sabato 14 Marzo ore 18.00 - 21.00

BRASILE: MOQUECA DE PEIXE - Pesce (merluzzo con l'olio di palma  
si trova nei negozi africani, ed il latte di cocco)  
Farofa con carote  
Dolcetto - palline di cocco

Venerdì 10 Aprile ore 18.00 - 21.00

Sabato 11 Aprile ore 18.00 - 21.00

BANGLADESH: Riso con pesce e verdure  
Riso dolce con latte

Tunisia: Couscous con le verdure; Pane arabo; dolcetti tipici

Venerdì 08 Maggio ore 18.00 - 21.00

Sabato 09 Maggio ore 18.00 - 21.00

Guinea Bissau: Piatto tipico della Guinea Bissau, antipasto e dolci

Venerdì 05 Giugno ore 18.00 - 21.00

Sabato 06 Giugno ore 18.00 - 21.00

Marocco: **HARIRA** (zuppa tradizionale per il Ramadan); Pane Arabo  
Té alla menta

Venerdì 04 Luglio ore 18.00 - 21.00

Sabato 05 Luglio ore 18.00 - 21.00

Pakistan: Riso Biani  
Prontè  
Crema Yogur al cetriolo

La sede degli incontri sarà presso Comunità San Benedetto – Istituto Don Calabria  
in Vicolo pozzo, 23 Verona.

Per l'iscrizione chiamare:

- 3317210606 dal lunedì al mercoledì dalle 11 alle 13,
- Victoria: cel 3391075434
- Inviare la mail all'indirizzo: [o.ajibola@gmail.com](mailto:o.ajibola@gmail.com)

**Corso mensile** - aderire con le quote:

- iscrizione €5 (copertura assicurativa)
- Partecipazione €35 (materiali compresi)