

The background of the entire page is a vibrant green color. In the top-left and bottom-right corners, there are clusters of fresh green chili peppers, some with their stems still attached. The peppers are scattered across the page, creating a sense of freshness and natural ingredients.

# *Solidarietà in cucina*

Programma del corso di cucina indiana

*lelia*

Lelia - organizzazione non lucrativa di utilità sociale - Via della Torretta 8/9 - 26900 Lodi - c.f. 92542660151  
Tel. 338.4043321 - 338.7896911 - [www.leliaonlus.org](http://www.leliaonlus.org) - [info@leliaonlus.org](mailto:info@leliaonlus.org)  
Banca SANPAOLO IMI agenzia 8041 - Via Volturno 13 - 26900 Lodi - Conto n° 7417 - ABI 01025 - CAB 20300

**LEZIONE 1** *sabato 17/09 presso sede Lelia Onlus ore 21.00*

- Ore 21.00: Saluti del Presidente
- Ore 21.15: Presentazione dell'Associazione Lelia e delle sue attività
- Ore 22.00: Presentazione del corso; il perché del corso e la sua impostazione
- Ore 22.30: Aperitivo offerto dall'Associazione

**LEZIONE 2** *mercoledì 21/09 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: Il Kerala all'interno di un immenso paese; lo stato e le sue peculiarità economiche, sociali e geopolitiche
- Ore 21.00: Presentazione dell'area di intervento di Lelia e Sisp
- Ore 21.15: Preparazione di **Samosa** (involtini speziati di pasta sfoglia ripieni di verdure o carne) e di **Dolce di riso al cocco**
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 3** *mercoledì 28/09 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: Il Kerala e l'Ayurveda: una cultura millenaria
- Ore 21.00: Lo yoga come forma di meditazione
- Ore 21.15: Preparazione di **Chicken biryani** (riso con pollo e spezie)
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 4** *mercoledì 05/10 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: Il cibo come espressione culturale dell'India; come si mangia e perché
- Ore 21.00: Alimenti sacri e ritualità in cucina
- Ore 21.15: Preparazione di **Appam con curry** (pane di riso al latte di cocco con verdure miste cotto in latte di cocco)
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 5** *mercoledì 12/10 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: Dati sulla malnutrizione e i suoi danni
- Ore 21.00: Una risposta sostenibile: il progetto Spirulina
- Ore 21.15: Preparazione di **Masala dosha** (crepe, ottenuta dalla farina di riso, servita con verdura o salse) e **Lassi** (bevanda dolce o salata a base di yogurt)
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 6** *mercoledì 19/10 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: Le guerre della fame; nuove teorie sul controllo delle tensioni tribali attraverso i programmi agro-alimentari
- Ore 21.15: Preparazione **Palak paner** (Puré di spinaci, cotto con erbe orientali e formaggio fresco) **con Chapati** (pane indiano)
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 7** *mercoledì 26/10 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: La cucina del risparmio ovvero come organizzare una cena con gli avanzi
- Ore 21.15: Preparazione **Tapioca con pesce**
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 8** *mercoledì 02/11 presso ristorante Isola Caprera di Lodi ore 20.30*

- Ore 20.30: Valutazione dei partecipanti al corso tramite test finale e assaggio dei piatti cucinati a casa dai partecipanti
- Ore 21.15: Preparazione di piatti indiani su richiesta dei partecipanti
- Ore 22.15: Consegna dei diplomi
- Ore 22.30: Degustazione dei piatti cucinati

**LEZIONE 9** *martedì 08/11 presso ristorante Perbacco di Muzza Piacentina ore 20.30*

- Ore 20.30: Cena indiana organizzata e cucinata dai partecipanti al corso e aperta a chiunque voglia intervenire
- Ore 22.30: Saluti e ringraziamenti