



## LE CENE E LE DEGUSTAZIONI

Cene e momenti attorno al cibo. Cibo preparato con cura e illustrato. Cibo che diviene pretesto per riunirsi intorno a un tavolo e parlare.

**Domenica 28 settembre ore 17 e 20,30**

**Casalaboratorio di Kwa Dunia, via del Traglione 221, Casaltone (PR)**

### **OGGI CUCINO ETIOPE!**

Lezione di cucina per preparare gustose ricette (injera e zighini) e, a seguire, ore 20,30, cena conviviale.

Il laboratorio sarà condotto da Sara Tesfahunegn Wolde, referente della Comunità Etiope.

Costi: 15 € laboratorio + cena / 15 € solo cena.

Prenotazioni obbligatorie, fino ad esaurimento posti: [info@kuminda.org](mailto:info@kuminda.org)

A cura della Comunità Etiope in collaborazione con Centro Interculturale di Parma e provincia

**Venerdì 3 ottobre ore 17 e 20,30**

**Casalaboratorio di Kwa Dunia, via del Traglione 221, Casaltone (PR)**

### **OGGI CUCINO RUSSO!**

Lezione di cucina per preparare gustose ricette vegetariane (piroghi, kompot, gribnoy sup e vinaigrette) e, a seguire, ore 20,30, cena conviviale.

Il laboratorio sarà condotto da Svetlana Erokhina.

Costi: 15 € laboratorio + cena / 15 € solo cena.

Prenotazioni obbligatorie, fino ad esaurimento posti: [info@kuminda.org](mailto:info@kuminda.org)

A cura del Centro Interculturale di Parma e provincia

**Lunedì 6 ottobre dalle ore 18 alle ore 20**

**Coop. Soc. Il giardino, via Leopardi 3, Noceto (PR)**

### **APERITIVO AL GIARDINO!**

Il ricavato sarà devoluto al Fondo Giacomo Truffelli per sostenere i progetti legati al diritto al cibo.

A cura di coop. soc. Il giardino

**Martedì 7 Ottobre ore 12.30, Coop. Soc. Fiorente, via Bassano del Grappa, 10\b - Parma**

### **COUS COUS MAROCCHINO PER TUTTI!**

Pranzo finale del laboratorio "Cuciniamo insieme" a cura di Associazioni Donne di qua e di là, Portos, Mani e coop. soc. Fiorente. Prenotazione obbligatoria a Matilde: 347 5631516, [ficorosso@gmail.com](mailto:ficorosso@gmail.com)

Ingresso a offerta libera.

**Giovedì 16 ottobre ore 17.45, Centro Civico, Sorbolo**

### **SORBOLO NON SI SPRECA!**

Musica, parole, immagini contro lo spreco di cibo.

Performance free-style a cura del rapper Dank.

Cooking-show su ricetta anti-spreco a cura del cuoco Andrea Aliani.

A seguire, **cena aperta** a buffet a sostegno del progetto Kuminda.

A cura di Cooperativa sociale Il Ciottolo come esito del corso "Cuciniamo un mondo" in collaborazione con Amministrazione comunale di Sorbolo, SorboGAS, Centro Sociale Ricreativo Culturale Autogestito, Centro Civico Giovani, clan Agesci Sorbolo 1, Istituto comprensivo Leonardo Da Vinci - Sorbolo, Distretto sociale Colorno-Sorbolo Coop consumatori Nordest e col sostegno di Coop consumatori Nordest.

Costo: 15 euro. Ridotto per ragazzi dagli 8 ai 18 anni. Gratis per i bambini.

### Sabato 18 ottobre ore 17:30 - Voltoni del Guazzatoio, Pilotta

#### **DOLCE INTERMEZZO**

**MERENDA METICCIA** bevendo il lassì pakistano con ingredienti delle coop. Lo sciame e Barikamà e **UNA**

**MELA TIRA L'ALTRA** degustazione conviviale di mele di varietà locali, prodotte in provincia. E' necessaria l'iscrizione (gratuita) in loco. Alla degustazione è abbinato il concorso "Vota la mela".

A cura di Massimo Donati - agronomo, con la partecipazione di produttori locali di mele antiche.

### Domenica 19 ottobre ore 16 – Voltoni del Guazzatoio, Pilotta

#### **IL TÈ DELLE SIGNORE**

*Una tazza di tè che scandisce il tempo, piatti cucinati, uno diverso dall'altro per preparazione e per provenienza, storie narrate o lette attraverso poesie, brani, fotografie.*

*Tra un sorso e una storia, vi aspettiamo tutti e tutte.*

Al pianoforte: Andrea Carri

A cura di associazioni Mani, Donne di qua e di là, Voce Nuova Tunisia e con la partecipazione di: coop. soc. Il giardino di Noceto, coop. La Fiorente, associazione Donne di qua e di là, associazione Portos, il corso per mediatrici culturali "Donne e famiglie migranti volano per una educazione plurale" di coop. Soc. Kaleidos, il gruppo mamme della scuola Pezzani.

[www.kuminda.org](http://www.kuminda.org)