



Slow Food®  
Como



Slow Food®  
Como

## Terra Madre Day - 10 dicembre 2014

c/o il CFP di Monteolimpino in via Bellinzona, 88 - Como

### COMO se cenassi in Africa...

La cena è organizzata in collaborazione con il **Centro di Formazione Professionale di Como** e lo scopo è quello di raccogliere fondi nell'ambito del **Progetto dei 10.000 Orti in Africa**. La condotta di Como inoltre ha deciso di finanziare autonomamente un **secondo orto** dopo quello di Giceneri in Kenia e inoltre recentemente sono stati inviati **500 €** raccolti attraverso i salvadanai cilindrici del **Progetto**.

#### Aperitivo:

Pastels di lago (panzerotti con ripieno di **missoltino**)  
Polpette di pesce di lago (non il persico del Nilo, ma il nostro! e poi **lavarello, luccio, cavedano...**)  
Sambusa lariana (frittelle con carne macinata, verza e **patate**)  
Torta di patate e formaggio (croccante reinterpretazione della torta di manioca)

#### Primi piatti:

Vellutata africana di Biancona (vellutata di **patata bianca** di Esino)  
Zuppa di legumi lombardi (zuppa di orzo e Borlotti pavese)

#### Secondi piatti:

Zighini **brianzolo** (stufato di manzo, cipolle e pomodori)  
Jollof da cortile (stufato di pollo e coniglio con verdure di stagione)  
Lavarello del Ghana (**pesce di lago** speziato e fritto)

#### accompagnati da:

Sukuma Wiki milanese (**cavolo verza** stufato)  
Ugali valtellinese (polentina di mais e grano saraceno)  
Riso lombardo croccante (riso pavese integrale)

#### Dessert:

M'semmen prealpini (frittelle con noci e **miele millefiori**)  
Umm'ali autunnale (sfoglia con uvetta, noci e fichi secchi)  
Goraiebe della nonna (frollini con frutta secca)

<b>Prezzo della cena:</b>	giovani under 30	<b>25 €</b>
	Soci Slow Food	<b>27 €</b>
	Aspiranti soci	<b>32 € è possibile tesserarsi (25 €) anche durante la cena</b>

*Per prenotarsi alla cena, contattare direttamente entro venerdì 5 dicembre il CFP di Como (031 571055)*

[c\\_loffredo@cfpcomo.com](mailto:c_loffredo@cfpcomo.com)

*oppure Slow Food:*

*Giorgio Esposti (sms 335 8008775) [giorgioespsti60@gmail.com](mailto:giorgioespsti60@gmail.com)*

*Marco Mascetti (sms 333 4458906) [marco\\_mascetti@libero.it](mailto:marco_mascetti@libero.it)*