

Il benessere
e la cultura del cibo
iniziano a tavola.



Arna Food Lab è un progetto di promozione e sostegno della cultura del cibo e della consapevolezza alimentare, basato su condivisione e socialità, attraverso una cucina buona, esperienziale, sostenibile e alla portata di tutti.

Finalità del progetto

“Biologo e cuoco, scienziato e chef, oggi più che mai, sono maggiormente efficaci se lavorano insieme. La divulgazione scientifica passa dalla cucina, i piatti sono il risultato di reazioni chimiche. Conoscere e approfondire ci permette di scoprire la libertà. Libertà di cucinare compiendo scelte consapevoli per la nostra salute, con il fine di prendersi cura gli uni degli altri e del nostro pianeta.”

Il progetto si prefigge di **incrementare una cultura del cibo consapevole** e di **scelte alimentari sostenibili** dal punto di vista ambientale, economico e sociale al fine di **promuovere uno stile di vita sano** che porti a uno stato di **benessere psico-fisico, senza restrizioni** o regimi rigidi, ma **che esalti la soddisfazione e l'appagamento**. Il tutto attraverso la divulgazione attiva, i workshop, i percorsi di degustazione plant-based personalizzati, i corsi di cucina collettivi e privati, basati su piacere, condivisione e conoscenza.

Il progetto ARNA Food Lab si articola in 2 macro aree di competenza, strutturate in base alla tipologia di servizio offerto e al pubblico a cui sono rivolti e destinati: La Taverna degli Arna e Arna Consulting.



Area CUCINA

- Private Kitchen
- Food service esperienziale

Area FORMAZIONE

- Corsi di cucina e workshop “Arna Food Lab”
- Team building esperienziali in cucina
- “Arna Academy”



Area CONSULENZA

- Assistenza a realtà ristorative
- Assistenza a privati

Area DIVULGAZIONE

- Workshop e Conferenze
- Welfare aziendale

Private Kitchen

Percorsi esperienziali di degustazione “plant-based” completamente personalizzati ed esclusivi in cui accompagnare il commensale in un viaggio di scoperta, con il quale poter trasmettere i valori fondanti del progetto stesso: con eventi riservati a piccoli nuclei presso la Taverna degli Arna.

Il **private kitchen** è un **concetto nuovo di ristorazione**, che permette al cliente, privato o business, di interagire con il cuoco vivendo in prima persona l’esperienza di cucina, nell’ambiente di cucina stesso, ideata appositamente per lui.



Ogni menù è un percorso pensato per raccontare una storia ed è **progettato dal punto di vista gastronomico e nutrizionale**, facendo attenzione alla stagionalità e provenienza dei prodotti utilizzati.

Il contesto del private kitchen è un **luogo familiare**, raccolto e riservato, in cui potersi sentire come a casa.

Il **menù** è **completamente personalizzato e lavorato in maniera artigianale** andando incontro alle esigenze e preferenze del commensale.

La Private Kitchen può essere disponibile oltre che in presenza presso la Taverna degli Arna **anche in versione “delivery at home”** e come **“chef a domicilio”**.

CUCINA



Food service esperienziale

Catering per eventi privati e aziendali “plant-based”, sia presso la Taverna degli Arna sia presso altri spazi con menù, piatti personalizzati e **progettati dal punto di vista sia gastronomico sia nutrizionale**, con particolare attenzione a stagionalità e provenienza della materia prima.

Il servizio prevede oltre alla **personalizzazione di menu e piatti**, contestualizzati in base all'evento e alle esigenze dei partecipanti, anche la creazione di **un'esperienza artistica e sensoriale intorno al cibo**.





Corsi di cucina e workshop “Arna Food Lab”

Incontri di educazione e consapevolezza alimentare con ideazione di un programma annuale e stagionale di eventi, presso la Taverna degli Arna, durante i quali in maniera partecipativa **trasmettere la cultura del cibo e le basi della cucina plant-based**. L'obiettivo è creare momenti di aggregazione sociale, condivisione e inclusione, andando oltre la semplice lezione frontale. Il programma degli eventi è spesso arricchito da ospiti (esperti nazionali dell'argomento trattato: panificazione, pasticceria, enologia, agricoltura, medicina, fotografia, etc.) e partner (produttori di eccellenze enogastronomiche nazionali) che portano la propria esperienza e conoscenza.



Team building esperienziali in cucina

Ideazione di progetti **personalizzati** di “**team-cooking**” come strumento efficace e proficuo nel quale potersi immergere nelle relazioni della propria realtà aziendale, permettendo di analizzarla facendo emergere criticità e punti di forza all’interno dei gruppi di lavoro.

I “team-cooking” permettono allo stesso tempo di creare momenti di convivialità e inclusione diffondendo messaggi di consapevolezza alimentare e sostenibilità ambientale.

Le attività di team building possono essere realizzate sia negli spazi della Taverna degli Arna sia presso altri luoghi adatti al progetto.



“Arna Accademy”

Percorsi formativi individuali e specializzanti per appassionati e professionisti, con la **creazione di piani didattici completamente personalizzati** presso la Taverna degli Arna, dedicati sia ai cuochi sia ai nutrizionisti/dietisti, con l'intento di creare sinergia tra le due figure. Tutti i percorsi hanno come **focus la cucina plant-based e gourmet, la nutrizione in cucina, l'organizzazione e la gestione delle attività ristorative.** L'intento di ogni percorso è la **trasmissione degli strumenti per acquisire competenze tecniche e scientifiche, la progettazione di piatti e menù bilanciati e la gestione manageriale di una cucina professionale.**



Assistenza a realtà ristorative

Le consulenze sono rivolte sia ai ristoranti, bistrot, pizzerie e similari, sia a realtà quali panifici, gastronomie e similari, sia alla ristorazione collettiva aziendale, scolastica, sanitaria e similari. **Analisi e studio per rivisitazione o ideazione, pianificazione e sviluppo di menù bilanciati o plant-based**, incentrati su un concetto di **stagionalità e territorialità**, il più possibile a favore di una economia **circolare e di prossimità**.



Servizi proposti:

- ottimizzazione, organizzazione e standardizzazione dei processi produttivi;
- ricerche e analisi nel settore food & beverage; analisi e servizio di food scouting;
- analisi dei costi di gestione e del food cost piatto/menù;
- corsi di formazione, aggiornamento e specializzazione per lo staff di cucina; servizio di temporary management di cucina;
- servizi personalizzati.

Assistenza a privati

Le consulenze sono destinate a un pubblico privato e di appassionati. Realizzazione di percorsi individuali in cucina e di piani personalizzati (di base o avanzati) di **nutrizione in cucina** per l'apprendimento di tecniche e nozioni, con **ideazione di un meal-plan giornaliero o settimanale**, basato sul piacere della buona tavola e la conoscenza di ingredienti e prodotti.



Workshop e Conferenze

Ideazione e realizzazione di **progetti formativi e divulgativi nell'ambito dell'educazione alimentare e della cucina** attraverso convegni, seminari, workshop, didattica teorica e pratica in cucina e lezioni esperienziali in cucina. **I workshop sono rivolti a:** aziende, ristoranti, scuole pubbliche e private, istituti alberghieri, fondazioni, associazioni, etc.





Welfare aziendale

Consulenza aziendale per “welfare evoluto” in nutrizione integrata e cucina con lo sviluppo di piani personalizzati di informazione ed educazione attraverso workshop, corsi e incontri sulle corrette abitudini alimentari, spesa consapevole, importanza dello stile di vita, pianificazione dei pasti.

Consulenza strategica per apportare miglioramenti della qualità della vita in azienda (p.e. gestione delle pause, dei punti di ristoro, dei distributori di cibo e bevande, delle mense, etc.).



A CHI E' RIVOLTO

- >> Privati
- >> Cuochi, aspiranti cuochi, nutrizionisti, dietisti, appassionati, etc.
- >> Aziende comparto privato e pubblico
- >> Ristorazione collettiva (mense aziendali, mense scolastiche, centri di produzione e distribuzione pasti)
- >> Aziende ristorative e di trasformazione alimentare
- >> Scuole, Ospedali, RSA, CRA, etc.
- >> Fondazioni, Enti e Associazioni

CHI SIAMO

Ferdinando e Marzia ovvero un biologo e una cuoca, scienziato e chef, con le stesse passioni e con gli stessi obiettivi: condividere, collaborare e lavorare insieme per essere più efficaci.



Ferdinando A. Giannone

Biologo, PhD in Fisiologia applicata e Fisiopatologia Medica; Master in Nutrizione Clinica. Nutrizionista in libera professione e ricercatore appassionato delle tradizioni del mondo a tavola, collabora con numerosi istituti e società come docente e/o consulente a diversi progetti formativi e divulgativi su “Cultura del Cibo, Nutrizione in Cucina, Nutrizione Clinica e Consapevolezza Nutrizionale”.

Marzia W. Riva

Cuoca e insegnante di alta cucina vegetale e benessere, personal chef per eventi privati e aziendali, attività di consulenza nell’ambito della cucina plant-based. Dopo una esperienza ventennale nelle Risorse Umane si è diplomata all’Accademia di Alta Cucina Joia Academy dello chef Pietro Leemann, dove è stata docente, responsabile della scuola e relazioni esterne. Con il progetto La Taverna degli Arna dal 2012 ha creato un luogo di divulgazione, informazione, socialità, benessere e cultura intorno al cibo con l’intento di prendersi cura delle persone.



LA NOSTRA SEDE

**Via Vincenzo Da Filicaia, 4
Milano**

CONTATTI

Informazionieffemme@gmail.com

info@latavernadegliarna.it

tel. 3457846026

www.latavernadegliarna.it