

Cucina & Salute

2025

Programma maggio - giugno



LEZIONI DI CUCINA A CASCINA ROSA PER IL BENESSERE E LA PREVENZIONE
CON LO CHEF **GIOVANNI ALLEGRO**



Corso di base nel weekend

Contributo per corso base €165,00

Prevenzione a tavola, lo straordinario contributo del cibo quotidiano alla nostra salute

A CASCINA ROSA CI OCCUPIAMO DA TANTI ANNI DI SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE, SOPRATTUTTO DI QUELLA CHE SI PUÒ FARE IN PRIMA PERSONA A TAVOLA. PER CONDIVIDERE QUESTA ESPERIENZA ORGANIZZIAMO TUTTO L'ANNO CORSI DI CUCINA IN CASCINA DELLA DURATA DI TRE LEZIONI CIASCUNO PER APPRENDERE LE BASI, CORSI PIACEVOLI E STIMOLANTI PER RACCONTARE COME SIA POSSIBILE PORRE UN FRENO AGLI EFFETTI METABOLICI INDESIDERATI CHE IL CIBO PRODUCE QUANDO C'È SQUILIBRIO TRA GLI INGREDIENTI E LO SI PREPARA IN MODO NON APPROPRIATO. ORGANIZZIAMO INOLTRE DUE LEZIONI A TEMA MENSILI, AL SABATO COME SPIEGATO NEL PROSSIMO PARAGRAFO. ANALizzeremo NEL DETTAGLIO, CON I RICERCATORI DELL'ISTITUTO, LE RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI CHE IL MONDO SCIENTIFICO HA PRODOTTO IN QUESTI ANNI PER PROMUOVERE LA PREVENZIONE E STUDIEREMO COME POSSONO ESSERE TRADOTTE NELLA PRATICA DI TUTTI I GIORNI. IN OGNI LEZIONE VERRÀ PREPARATO UN MENU IN STILE MEDITERRANEO CHE SARÀ DEGUSTATO INSIEME A FINE LEZIONE.

Date e Orari

TRE LEZIONI CONCENTRATE IN UN FINE SETTIMANA, DUE LEZIONI IL SABATO, MATTINO E POMERIGGIO, E UNA LA DOMENICA MATTINA. I MENU REALIZZATI UTILIZZERANNO INGREDIENTI DI STAGIONE E SARANNO DIVERSI PER OGNI WEEKEND.

Weekends

17 E 18 MAGGIO

7 E 8 GIUGNO

ORARI:

SABATO MATTINA: ORE 10.30 - 13.00

SABATO POMERIGGIO: ORE 15.30 - 18.30

DOMENICA MATTINA: ORE 10.30 - 13.00

Prenotazioni e Iscrizioni

INVIARE UNA MAIL A:

CORSICUCINA@SALUTEDONNAONLUS.IT

NUMERO VERDE: 800223295

TUTTI I GIORNI È POSSIBILE LASCIARE UN MESSAGGIO E UN RECAPITO TELEFONICO PER ESSERE RICHIAMATI.





Argomenti trattati nelle lezioni

Prima lezione - sabato - ore 10.30

- LE RACCOMANDAZIONI DEL FONDO MONDIALE PER LA RICERCA SUL CANCRO (WCRF)
- EVITARE GLI ERRORI NUTRIZIONALI PIÙ COMUNI
- ALIMENTI PARTICOLARI CON CARATTERISTICHE PREVENTIVE
- CUCINA CONSAPEVOLE: SCELTA DEGLI INGREDIENTI E DEI MATERIALI

Seconda lezione - sabato - ore 15.30

- INTRODUZIONE AL METABOLISMO DEI CARBOIDRATI
- DIGESTIONE E ASSORBIMENTO DEGLI ZUCCHERI, ORMONI CHE REGOLANO LA GLICEMIA
- TIPOLOGIE DI GRASSI NEL CIBO E LORO DIFFERENZE
- IMPARIAMO A UTILIZZARE I SEMI OLEAGINOSI

Terza lezione - domenica - ore 10.30

- INTRODUZIONE ALLE PROTEINE E ALLE LORO PRINCIPALI FUNZIONI
- QUALITÀ PROTEICA DEGLI ALIMENTI: PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE E VEGETALE
- DIGESTIONE E ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE, LORO FUNZIONALITÀ
- DELIZIOSI E ALTERNATIVI: I DERIVATI PROTEICI VEGETALI

I sabati a tema **Contributo per lezione a tema cad. €55,00**

Due lezioni di sabato a tema ogni mese dove approfondiremo argomenti di cucina di interesse generale, sempre con un'attenzione particolare a selezionare ricette buone e adatte a mantenerci in buona salute.

MAGGIO - LA CUCINA DEGLI ALTRI: PIATTI SCELTI DI CUCINA INDIANA

SABATO 24 MAGGIO - ORE 16.30

L'INDIA, IL PAESE PIÙ ESTESO DELL'ASIA MERIDIONALE, È FAMOSA PER LA SUA STRAORDINARIA VARIETÀ CULTURALE E GASTRONOMICA. CONOSCIUTA COME "IL REGNO DELLE SPEZIE", OGNI SUA REGIONE PROPONE USI E COMBINAZIONI DIVERSE, DANDO VITA A VERSIONI UNICHE DEGLI STESSI PIATTI. IN QUESTA LEZIONE IMPAREREMO A PREPARARE ALCUNI PIATTI TIPICI COME SAMOSA, SABJI, RAITA, KICHRI E CHUTNEY, USANDO CEREALI, VERDURE E LEGUMI. È SOLO UN PICCOLO ASSAGGIO DELLA RICCHEZZA CULINARIA INDIANA, MA SPERIAMO SIA UN BUON PUNTO DI PARTENZA PER SCOPRIRLA DAVVERO.

GIUGNO - ESTATE IN TAVOLA

**COME PREPARARE PIATTI ESTIVI EQUILIBRATI CHE AIUTANO A ENTRARE IN SINTONIA
CON LA STAGIONE E A SOPPORTARE IL CALDO... SENZA SUDARE TROPPO!**

SABATO 21 GIUGNO - ORE 16:30

**L'ESTATE PORTA CON SÉ COLORI, FRESCHEZZA E VOGLIA DI PIATTI LEGGERI E GUSTOSI, PERFETTI
PER OGNI OCCASIONE: A CASA, IN UFFICIO O IN SPIAGGIA. ABBIAMO SELEZIONATO RICETTE
SEMPLICI, PROFUMATE E RICCHE DI SAPORE, IDEALI PER SODDISFARE TUTTI I PALATI. SCEGLI LA
TUA PREFERITA E DIVERTITI A PREPARARLA: IL SUCCESSO È GARANTITO!**



**I corsi vengono svolti presso Cascina Rosa,
in Via Augusto Vanzetti, 5 Milano**



**2025 - PROGRAMMA DELLE LEZIONI DI CUCINA PREVENTIVA A CASCINA ROSA DA
MAGGIO A GIUGNO. ORGANIZZAZIONE E SEGRETERIA: ASSOCIAZIONE SALUTE DONNA
ODV VIA VANZETTI, 5 - 20133 MILANO**



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori