

Cucina e Salute

Lezioni di cucina a Cascina Rosa
per il benessere e la prevenzione
con lo chef Giovanni Allegro

Programma settembre - dicembre 2025



Corso di base nel weekend

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

Contributo per corso base €165,00

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**.

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.

Weekend

18 e 19 ottobre
15 e 16 novembre

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

È possibile inviare un email a: corsicucina@salutedonnaonlus.it

Oppure, tutti i giorni dalle **16.00** alle **18.00** è possibile lasciare un messaggio e un recapito telefonico al numero verde **800223295** 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

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

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

Settembre



Curare il diabete e l'ipoglicemia con l'alimentazione

Sabato 20 settembre - ore 16.30

Soffri spesso di mal di testa, stanchezza, irritabilità, fame eccessiva o cali di energia? Questi sintomi possono essere legati a uno squilibrio degli zuccheri, che nel tempo può portare a disturbi metabolici cronici. In questa lezione vedremo come un'alimentazione equilibrata può aiutare a riequilibrare naturalmente il metabolismo dei carboidrati, agendo sulle cause e non solo sui sintomi.

Argomenti trattati: “Breve introduzione al metabolismo dei carboidrati”

“Le sostanze fondamentali per l'equilibrio dello zucchero nel nostro organismo”

“Alimenti e piante che aiutano a controllare gli zuccheri”

“I comportamenti che influiscono sull'equilibrio dello zucchero”

Ottobre e Novembre

Prevenire l'osteoporosi a tavola: la cucina che migliora la salute delle nostre ossa

Sabato 11 ottobre - ore 16.30

È vero che per prevenire l'osteoporosi servono latte e formaggio? In questa lezione scopriremo cosa dice la scienza sulla salute delle ossa e come prevenire la fragilità ossea con l'alimentazione. Vedremo anche come tradurre i consigli nutrizionali in ricette gustose e pratiche da inserire nei menu di tutta la famiglia.

Argomenti trattati: "Metabolismo e assimilazione del calcio"

"Alimenti ricchi di calcio"

"Zuccheri, stimolanti e proteine: effetti sulla densità ossea"

"Combinazioni alimentari e verdure da preferire"

"Provitamina D: come assumerla"

"Stile di vita a sostegno della salute ossea"

La cucina degli altri: piatti scelti di cucina indiana

Due lezioni: Sabato 25 ottobre e 8 novembre - 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.

Rinfreschi & aperitivi: il "Finger food"

Sabato 22 novembre - ore 16.30

"Stuzzichini" per noi, "Finger Food" per gli anglosassoni: cibo da gustare con le mani, veloce, bello e sfizioso. Sempre più diffuso nei locali, è perfetto anche a casa. In questa lezione scopriremo come scegliere gli ingredienti giusti e preparare bocconcini creativi e sani.

Argomenti trattati: "La scelta degli ingredienti"

"Gli abbinamenti corretti, sostituzione del pasto"

"Idee per impiattamenti creativi"

"Ricette"

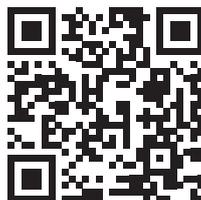
Dicembre

Pasticceria naturale: i dolci di Natale

Sabato 6 dicembre - ore 16.30

A Natale, il momento perfetto per gustare un dolce fatto in casa. In questa lezione prepareremo insieme deliziosi dolci natalizi al naturale, per sorprendere i vostri ospiti e creare un'atmosfera calda e speciale. Vi aspettiamo con tante ricette originali!

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



*Usa il Qr Code
per trovarla!*