

Cucina e Salute

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

Programma febbraio - giugno 2026



Corsi di Cucina a Cascina Rosa

La spesa quotidiana come un primo gesto per la salute

Cascina Rosa unisce scienza e piacere nella cucina, con **corsi di tre lezioni** che trasformano la prevenzione in piatti semplici, sani e conviviali, attivi tutto l'anno. **A Cascina Rosa troverai:**

Consapevolezza: Il "perché" scientifico dietro ogni ingrediente.

Praticità: Tecniche veloci per una vita quotidiana frenetica.

Convivialità: Ogni lezione termina con la degustazione dei piatti preparati insieme.

Con le **nutrioniste dell'istituto** analizzeremo nel dettaglio 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.

Il corso di base

Contributo per corso base €165,00

"Il Benessere in un Weekend"

Un'immersione completa per rivedere le tue abitudini alimentari in due giorni.

Sabato Mattina (ore 10:30) | La Scienza nel Piatto
Il manifesto della prevenzione e la scelta consapevole

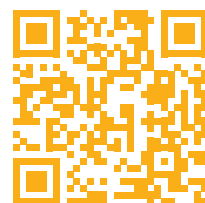
Inizieremo dalle fondamenta: cosa dice davvero la scienza?

Fondamenti per un'alimentazione di aiuto alla prevenzione: cosa dice la scienza (WCRF)

Teoria: evitare errori nutrizionali e tranelli dell'industria

Pratica: scelta di ingredienti nutrienti e materiali di cottura sicuri

Menu: piatti a bassa densità calorica e alto valore nutritivo



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

Sabato Pomeriggio (ore 15:30) | Carboidrati, Grassi ed Energia

Introduciamo alimenti "sazianti", gestiamo i picchi glicemici e proteggiamo il cuore. Qualche informazione su come si trasforma il cibo in nutrienti ed energia.

Obiettivo: gruppi alimentari e nutrienti

Teoria: carboidrati (semplici e complessi) e grassi (saturi e insaturi) per il nostro metabolismo

Pratica: alimenti per gestire i picchi glicemici

Menu: cereali integrali, semi oleaginosi e altri condimenti ricchi di Omega-3

Domenica Mattina (ore 10:30) | Le Proteine del Futuro

Forza e rigenerazione attraverso il regno vegetale

Obiettivo: scegliere proteine di qualità

Teoria: proteine vegetali come aiuto nella prevenzione delle malattie croniche

Pratica: legumi e loro derivati in cucina gourmet

Menu: pranzo conviviale con proteine vegetali e sapori mediterranei

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	Orari
7 e 8 febbraio	"Sabato mattina" ore 10.30 - 13.00
7 e 8 marzo	"Sabato pomeriggio" ore 15.30 - 18.30
18 e 19 aprile	"Domenica mattina" ore 10.30 - 13.00
9 e 10 maggio	
13 e 14 giugno	

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.



I sabati a tema

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

"Approfondimenti di Gusto e Salute"

Lezioni verticali per esplorare mondi culinari e necessità specifiche.

Una o due lezioni tematiche al mese, il sabato, dedicate ad alimentazione e prevenzione, con contenuti aggiornati sulle nuove frontiere della ricerca scientifica e pensate per chi è attento al benessere.

Febbraio

Ossa Forti: Oltre il Mito del Calcio (in 2 lezioni)

Costruisci la tua forza interiore: sinergie nutritive e alleati vegetali per le tue ossa (Sabato 14 e 21 febbraio - Ore 16:30)

È davvero necessario esagerare con i latticini per prevenire l'osteoporosi? La scienza suggerisce una strada più articolata e affascinante.

Focus: metabolismo del calcio e fattori che ne riducono l'assorbimento

Cucina: fonti vegetali di calcio, vitamina D e abbinamenti per ossa forti

Obiettivo: menu settimanale "salva-ossa" per tutta la famiglia



Marzo



La Trappola dello zucchero:

Gestire i picchi glicemici senza rinunciare ai piaceri della tavola

(Sabato 14 marzo
- Ore 16:30)

Aiutiamoci con i carboidrati “giusti” per evitare stanchezza e fame nervosa, mantenendo energia e peso forma.

Teoria: zuccheri e glicemia, il ruolo delle fibre e delle proteine. Due parole su un condimento utile, l'aceto.

Pratica: antipasti funzionali e primi a basso impatto glicemico

Menu: crudité con vinaigrette, risotto integrale con crema di mandorle, dolce smart con frutta secca e cacao

(Sabato 21 marzo
- Ore 16:30)

Stop all'Infiammazione: La Cucina della Longevità
Proteggere le cellule e rallentare l'invecchiamento (“Inflammaging”)
(Sabato 21 marzo - Ore 16:30)

Usare il cibo come “estintore” naturale per ridurre l'infiammazione e proteggere il corpo nel tempo.

Teoria: cibi pro- vs anti-infiammatori, equilibrio Omega-3/6, AGEs e cotture corrette

Pratica: cotture delicate e uso di erbe e spezie antiossidanti

Menu: pesce azzurro o tofu con crucifere e frutti di bosco, con olio EVO e polvere di tè verde

Aprile



La Rivoluzione del Microbiota: Nutrire gli invisibili “inquilini” del nostro intestino

L'intestino al centro: difese immunitarie, umore e vitalità

(Sabato 18 aprile
- Ore 16:30)

Scopriremo perché il microbiota è il vero regista della nostra salute e come cucinare per noi significhi nutrire i miliardi di batteri buoni che ci abitano.

Teoria: prebiotici e probiotici e importanza del mondo vegetale per immunità e mente

Pratica: fermentazioni facili, cibi vivi e fibre ben tollerate

Menu: miso con verdure fermentate, cereali antichi con pesto verde, yogurt con fibre prebiotiche

Maggio



(Sabato 16 e 23 maggio
- Ore 16:30)

La Via delle Spezie, Piatti Scelti Di Cucina Indiana (in 2 lezioni)
Un viaggio sensoriale tra colori, aromi e potenti alleati naturali per la tua salute

L'India non ci regala solo sapori esotici, ma una vera e propria “farmacia in cucina”.

Il Focus: proprietà antinfiammatorie di curcuma, cumino e zenzero

In Cucina: samosa integrali, sabji di verdure, raita rinfrescanti e kichri curativo

Obiettivo: usare i masala come miscele di salute personalizzate, non come spezie pronte

Giugno



Finger Food: L'Aperitivo del Benessere

Piccoli bocconi, grandi benefici: l'arte di brindare alla salute con gusto e leggerezza

(Sabato 13 giugno
- Ore 16:30)

Chi ha detto che l'aperitivo debba essere un peccato? Rendiamolo un momento di piacere e nutrimento.

Focus: equilibrio nutrizionale nei pasti veloci “finger food”

In Cucina: bocconi creativi, salse leggere e snack sani

Obiettivo: stupire con gusto, bellezza e leggerezza