

INVIARE UNA EMAIL A: corsicucina@salutedonnaonlus.it

NUMERO VERDE: 800223295

Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio e un recapito telefonico per essere richiamati.

Potete effettuare il pagamento

Tramite bonifico bancario:

INTESA SANPAOLO -

Cod.IBAN IT64R 03069 09606 100000002935

intestato a: Associazione Salute Donna ODV

Via Venezian, 1 - 20133 Milano

oppure Conto Corrente Postale: 119206

intestato a: Associazione Salute Donna ODV

Via Venezian, 1 - 20133 Milano

IMPORTANTE: indicare sulla causale del versamento "Corsi Cucina"



CUCINA & SALUTE

LEZIONI DI CUCINA A CASCINA ROSA
PER IL BENESSERE E LA PREVENZIONE

CON LO CHEF GIOVANNI ALLEGRO

Programma
Ottobre-novembre
2023

CORSO DI BASE IN 3 LEZIONI A NOVEMBRE

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, di solito della durata di tre lezioni ciascuno, corsi piacevoli e stimolanti per raccontare come sia possibile porre un freno agli effetti metabolici indesiderati che il cibo produce quando lo si prepara in modo non appropriato. Analizzeremo nel dettaglio con docenti qualificati le raccomandazioni nutrizionali che il mondo scientifico ha prodotto in questi anni per promuovere la prevenzione e come possono essere tradotte nella pratica di tutti i giorni. In ogni lezione prepareremo un menu in stile mediterraneo che verrà 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.

SABATO E DOMENICA 25 -26 NOVEMBRE

LEZIONE DEL MATTINO: ORE 10.30 – 13.00 LEZIONE DEL POMERIGGIO: ORE 15.30 – 18.30

PRIMA LEZIONE - SABATO – ORE 10.30

Argomenti trattati:

- ❖ 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

Argomenti trattati:

- ❖ 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

Argomenti trattati:

- ❖ 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.

OTTOBRE

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

SABATO 7 OTTOBRE – ORE 16.30

È vero che per prevenire l'osteoporosi bisogna mangiare formaggio e bere più latte? Vedremo insieme cosa il mondo scientifico ha da dire su questo tema, insieme a tutte le indispensabili e numerose informazioni di cui oggi disponiamo per migliorare molto la nostra salute nei confronti di questo evitabile problema della fragilità ossea. In questi due webinar studieremo insieme come trasformare i numerosi consigli nutrizionali in gustose ricette da introdurre nei nostri menu settimanali che consentiranno a tutta la famiglia di passare finalmente dalla teoria alla pratica.

Temi trattati:

- Introduzione al metabolismo del calcio e alla sua assimilazione
- Aumentare il contenuto di calcio nella dieta: quali sono gli alimenti ricchi di calcio
- Effetti dello zucchero, di bevande zuccherate e stimolanti e delle proteine sulla densità ossea
- Quali combinazioni di alimenti e quali verdure privilegiare
- Come assicurare l'assunzione della provitamina D
- Lo stile di vita che rinforza l'azione del cibo sulla salute ossea

NOVEMBRE

Cucina per le feste

SABATO 11 NOVEMBRE – ORE 16.30

Dedicato a chi ama cucinare pur non avendo molto tempo a disposizione, piatti della tradizione italiana perfetti per creare un'atmosfera accogliente, piacevole e di intimità mentre si assaporano i piaceri della vita circondati dall'affetto delle persone care. Il piacere di mangiare e bere qualcosa in compagnia, chiacchierando a lungo di cose piccole e grandi.

Argomenti trattati:

Natale e Capodanno, tante idee antiche e moderne per menu sfiziosi e attraenti Armonizzare i piatti della tradizione, senza toccare... i piatti del cuore!
Relazione cibo ed emozioni