



CUCINA & SALUTE

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

CON LO CHEF

GIOVANNI ALLEGRO

Programma
febbraio-giugno
2023

CORSO DI BASE IN 3 LEZIONI NELL'ULTIMO WEEKEND DEL MESE

In ogni lezione prepareremo un delizioso menù in stile mediterraneo che verrà degustato insieme a fine lezione.

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, 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.

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 MARZO, 27-28 MAGGIO

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 marzo - aprile

I piatti preparati verranno degustati insieme a fine lezione

Contributo per lezione a tema cad. € 55,00

Lezioni a tema - due sabati al 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.

MARZO

La prima colazione

SABATO 11 MARZO – ORE 16.30

I ricercatori oggi concordano nel classificare la colazione frugale o saltare la colazione tra le pessime abitudini nutrizionali. Detto in parole semplici, molto meglio stare leggeri la sera e alzarsi al mattino... con fame! Le creme di cereali, i biscotti alla cannella, i canapè di verdure fresche, la crema Budwig, le crespelle di grano saraceno, la crostata di mele, la frisella lucana, il tofu strapazzato, il muesli fatto in casa... tante idee tradizionali e moderne per una prima colazione come si deve, sia dolce (poco) che salata.

Azzurro come il pesce

SABATO 18 MARZO – ORE 16.30

Aguglie, alici, palamita, aringhe, sarde, sgombri e tanti altri: o uno o l'altro sono sempre presenti sul banco del pesce ma molti non li scelgono perché pensano siano più complicati da preparare. Una lezione dunque per sfatare questo mito e fare il pieno di gusto e di salute: tante idee tradizionali e moderne su come preparare in modo appetitoso il pesce azzurro e altre delizie che il mare ha da offrire. Impareremo come gestire al meglio questo cibo delicato, e tutti i trucchi per risolvere le classiche difficoltà, come spinare un pesce o preparare un Court-Bouillon. Menu completo a base di pesce azzurro dunque, dall'antipasto al dol... No, forse il dolce è meglio di no. Anche se si potrebbe.

APRILE

La cucina primaverile

SABATO 15 APRILE – ORE 16.30

Una lezione di cucina per sviluppare il tema del rimettersi in forma in tempi rapidi, per entrare in sintonia con l'atmosfera gioiosa che questa stagione fa traspirare ovunque. L'arrivo della primavera porta **una ventata di freschezza e colore sulle nostre tavole**. Basta che i raggi del sole comincino a scaldare un pochino il terreno ed ecco comparire prima sfiziose erbe selvatiche, il tarassaco, i luvertin le ortiche, la silene... E poi le delizie del nostro mondo contadino, asparagi, cipollotti, carciofi, piselli e fave freschi, agretti, insalatine sfiziose, tenere carote novelle, zucchini e fragole profumatissime. Non c'è che l'imbarazzo della scelta. È il momento perfetto per *'cogliere l'attimo'* e realizzare con queste meraviglie menu gustosi e salutari, perfetti per ripristinare il nostro equilibrio.

I SABATI A TEMA maggio - giugno

I piatti preparati verranno degustati insieme a fine lezione

MAGGIO

Torte salate, Focacce e Crepes

SABATO 13 MAGGIO – ORE 16.30

Inventate nei tempi antichi per trasformare le verdure dell'orto in una pratica preparazione al forno, insaporite e legate da piccole quantità di ingredienti proteici, le *torte salate* sono un piatto delizioso e nutriente, perfetto in piccole porzioni come antipasto o, in porzioni normali anche come piatto unico. Insieme ad altre preparazioni come le *focacce* e le *crepes* sono oggi considerate molto versatili, prestandosi ad essere realizzate in modi nuovi e originali con gli ingredienti più svariati, recuperate dunque e rinnovate nei menù di molti ristoranti. Ideali a casa anche per riciclare gli avanzi in cucina, torte di verdure e crepes sono anche adatti per i picnic, per i buffet in occasioni, sia importanti sia informali, e per accompagnare gli aperitivi. In aggiunta, di solito piacciono pure ai bambini che schivano gli ortaggi cucinati in altri modi.

Pasta fresca semplice e ripiena

SABATO 20 MAGGIO – ORE 16.30

Pasta fresca e pasta ripiena, piatto forte, simbolo e bandiera della nostra cultura a tavola, scopriremo in queste lezioni gli ingredienti, le tecniche e i segreti di lavorazione, affiancando qualche novità alle ricette della tradizione. Impareremo ad impastare, conoscere le farine e capire l'alchimia che si crea tra due semplici alimenti come la farina e l'acqua, per poi passare alla parte più creativa, trasformando un semplice piatto di pasta, in un trionfo di bontà ed equilibrio.

GIUGNO

Estate in tavola: selezione di primi piatti della tradizione mediterranea

PRIMA LEZIONE: SABATO 10 GIUGNO – ORE 16.30

SECONDA LEZIONE: SABATO 17 GIUGNO – ORE 16.30

L'attesa estate si fa realtà con il suo grande fascino di vivacità, colori e varietà in cucina. È il momento di gustare pietanze fresche e leggere da preparare per familiari e amici, da portare in ufficio o in spiaggia. Tra i tanti primi piatti estivi ne abbiamo selezionati alcuni che si distinguono per l'equilibrio dei componenti, la semplicità di preparazione e la ricchezza di sapori e profumi. Idee semplici e gustose da portare in tavola per accontentare tutti. Scegliete il piatto che più vi stuzzica e divertitevi a prepararlo: sarà un successo.

I Corsi sono aperti a tutti

PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI

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 onlus

Via Venezian, 1 - 20133 Milano

oppure Conto Corrente Postale: **119206**

intestato a: Associazione Salute Donna onlus

Via Venezian, 1 - 20133 Milano IMPORTANTE: indicare sulla causale del versamento **“Corsi Cucina”**