

La prima colazione come si deve

SABATO 20 APRILE – 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.

Breakfast as it should be

SATURDAY 20 APRIL – 4.30 PM

Researchers today agree in classifying frugal breakfast or skipping breakfast among the bad nutritional habits. Simply put, it is much better to stay light in the evening and get up in the morning... hungry! Cereal creams, cinnamon biscuits, fresh vegetable canapés, Budwig cream, buckwheat crepes, apple tart, Lucanian frisella, scrambled tofu, homemade muesli, many traditional and modern ideas for a proper breakfast, both sweet (a little) and savory.

Alla fine di ogni lezione, si degusteranno le ricette del programma.

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 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
marzo - aprile
2024

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, 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.

WEEKENDS: 16 e 17 marzo 13 e 14 aprile	SABATO E DOMENICA MATTINA: ORE 10.30 – 13.00 SABATO POMERIGGIO: ORE 15.30 – 18.30
PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI NUMERO VERDE 800223295	Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio e un recapito telefonico per essere richiamati. Oppure inviare una mail a: corsicucina@salutedonnaonlus.it

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

Alla fine di ogni lezione, si degusteranno le ricette del programma.

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.

MARZO

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

SABATO 2 MARZO – 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 questa lezione 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

Preventing osteoporosis at the table: cooking that improves the health of our bones.

SATURDAY 2 MARCH – 4.30 PM

Is it true that to prevent osteoporosis you need to eat cheese and drink more milk? We will see together what the scientific world has to say on this topic, together with all the indispensable and numerous information we have today to greatly improve our health in relation to this avoidable problem of bone fragility that can be avoided. In this cooking class we will study together how to transform the nutritional advice into tasty recipes to include in our weekly menus which will allow the whole family to finally move from theory to practice.

Topics covered:

- Introduction to calcium metabolism and its assimilation
- Increase the calcium content in the diet: what foods are rich in calcium
- Effects of sugar, sugary and stimulant drinks and proteins on bone density
- Which food combinations and which vegetables to favour
- How to ensure the intake of provitamin D
- The lifestyle that reinforces the action of food on bone health

Alla fine di ogni lezione, si degusteranno le ricette del programma.