

Cucina e Salute

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

Programma ottobre - dicembre 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 e la Dispensa Autunnale

Inizieremo il nostro percorso ponendo le basi teoriche e pratiche della nutrizione preventiva, in particolar modo per rispondere alle esigenze fisiologiche della stagione fredda

Teoria: Prevenzione oncologica e cardiovascolare: riconoscere cibi ultra-processati, additivi e trappole del marketing
Pratica: Dispensa della longevità autunnale con cereali integrali, cottura, conservazione e preparazione pasti senza sprechi
Menu: Ricette stagionali ricche di nutrienti, antiossidanti e fitocomposti per sostenere le difese immunitarie e contrastare i radicali liberi

Sabato Pomeriggio (ore 15:30) | Glicemia, Lipidi ed Energia Costante

In questa lezione ci dedicheremo alla gestione dell'energia cellulare, scoprendo come prevenire i picchi glicemici e l'infiammazione sistemica silente attraverso scelte alimentari strategiche

Teoria: Metabolismo di zuccheri e grassi, equilibrio dei pasti e gestione dell'energia per il benessere e la salute vascolare
Pratica: Fibre solubili, semi oleosi e grassi ricchi di Omega-3 per regolare zuccheri, insulina, colesterolo e trigliceridi
Menu: Primi piatti con cereali integrali, verdure di stagione e condimenti ricchi di acidi grassi essenziali per la salute cardiovascolare

Domenica Mattina (ore 10:30) | Proteine Vegetali e Rigenerazione Cellulare

In questa lezione esploreremo la varietà e la ricchezza del regno vegetale, scoprendo come utilizzare le proteine della terra per creare un'alimentazione completa, saziante e rigenerante per l'organismo

Teoria: Qualità delle proteine vegetali, legumi e fibre prebiotiche per sostenere microbiota, sensibilità insulinica e salute metabolica

Pratica: Tecniche di ammollo, germogliazione e cottura dei legumi per migliorarne la digeribilità, insieme alla valorizzazione di tofu e tempeh
Menu: Pranzo conviviale bilanciato con proteine vegetali, aromi, colori e spezie della tradizione mediterranea

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

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

17 e 18 ottobre
14 e 15 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

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

Numero Verde: **800 223 295**

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



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.

Ottobre

Scudo Immunitario: Prepararsi all'Inverno a Tavola

*Rafforzare le difese biologiche attraverso i fitocomposti dell'autunno
(24 ottobre - Ore 16:30)*

Focus: Nutrienti e microbiota per sostenere il sistema immunitario e le naturali barriere di difesa

In Cucina: Zuppe e vellutate con funghi, spezie e cibi fermentati per sostenere le difese immunitarie e il microbiota intestinale

Obiettivo: Menu stagionale equilibrato e strategie pratiche per sostenere le difese immunitarie con piatti caldi e gustosi



Novembre



Cucina per il Cuore e la Circolazione

Proteggere vasi sanguigni e pressione con gli ingredienti giusti

(Sabato 21 novembre
- Ore 16:30)

Teoria: Approfondiremo le strategie per ridurre il sodio senza sacrificare l'intensità e la ricchezza del sapore nei piatti. Analizzeremo il ruolo dei nitrati vegetali naturali nel favorire la vasodilatazione e la regolazione della pressione arteriosa. Scopriremo come i polifenoli e gli antiossidanti proteggano l'endotelio vascolare dall'ossidazione e dall'invecchiamento

In Cucina: Impareremo a preparare ed utilizzare sostituti sani del sale come gomasio autoprodotta, erbe e insaporitori speziati. Cucineremo ricette bilanciate ad alto contenuto di potassio e magnesio per sostenere il ritmo cardiaco e la flessibilità vascolare. Valorizzeremo l'uso del cacao amaro extra-fondente e del pesce azzurro ricco di acidi grassi essenziali e protettivi Omega-3

Obiettivo: Comporre un menu iposodico completo e straordinariamente gustoso, pensato per la salute di cuore e arterie. Acquisire tecniche culinarie riproducibili a casa per trasformare la prevenzione cardiovascolare in un piacere quotidiano. Fornire soluzioni pratiche per proteggere l'apparato circolatorio mantenendo elevata la qualità gastronomica della tavola



Dicembre



Il Banchetto della Prevenzione: Feste con Gusto e Leggerezza Raffinatezza culinaria e benessere per i menu di Natale e Capodanno

(Sabato 12 dicembre
- Ore 16:30)

Teoria: Come conciliare la convivialità delle feste con l'equilibrio glicemico e digestivo. Tecniche per alleggerire i grandi classici

In Cucina: Antipasti scenografici, primi piatti festivi a basso impatto glicemico, secondi vegetali proteici e dessert naturali senza zuccheri raffinati

Obiettivo: Sorprendere gli ospiti con un menu di Natale raffinato, delizioso e totalmente orientato alla salute

