



Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale dei Tumori

Associazione per la prevenzione  
e lotta ai tumori

# Cucina & Salute 2025

## Programma febbraio - giugno

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



Usa il qr code per trovare  
la tua meta!

2025 - PROGRAMMA DELLE LEZIONI DI CUCINA PREVENTIVA A CASCINA ROSA DA  
FEBBRAIO A GIUGNO. ORGANIZZAZIONE E SEGRETERIA: ASSOCIAZIONE SALUTE DONNA  
ODV VIA VANZETTI, 5 - 20133 MILANO



Associazione per la prevenzione  
e lotta ai tumori



Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale dei Tumori



LEZIONI DI CUCINA A CASCINA ROSA PER IL BENESSERE E LA PREVENZIONE  
CON LO CHEF **GIOVANNI ALLEGRO**





# 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 DELLA DURATA DI TRE LEZIONI CIASCUNO PER APPRENDERE LE BASI, CORSI PIACEVOLI E STIMOLANTI PER RACCONTARE COME SIA POSSIBILE PORRE UN FRENO AGLI EFFETTI METABOLICI INDESIDERATI CHE IL CIBO PRODUCE QUANDO C'È SQUILIBRIO TRA GLI INGREDIENTI E LO SI PREPARA IN MODO NON APPROPRIATO. ORGANIZZIAMO INOLTRE DUE LEZIONI A TEMA MENSILI, AL SABATO COME SPIEGATO NEL PROSSIMO PARAGRAFO. ANALizzeremo NEL DETTAGLIO, CON I RICERCATORI DELL'ISTITUTO, 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. IN OGNI LEZIONE VERRÀ PREPARATO UN MENU IN STILE MEDITERRANEO CHE SARÀ 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

8 E 9 FEBBRAIO    17 E 18 MAGGIO  
8 E 9 MARZO        7 E 8 GIUGNO  
5 E 6 APRILE

### 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

CHIAMARE IL MERCOLEDÌ DALLE 16:00 ALLE 18:00. TUTTI I GIORNI È POSSIBILE LASCIARE UN MESSAGGIO E UN RECAPITO TELEFONICO PER ESSERE RICHIAMATI. OPPURE INVIARE UNA MAIL A:

CORSICUCINA@SALUTEDONNAONLUS.IT  
NUMERO VERDE: 800223295

## Argomenti trattati nelle lezioni

### Prima lezione - sabato - ore 10.30

- 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

- 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

- 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



## MARZO - PREVENIRE L'OSTEOPOROSI A TAVOLA: LA CUCINA CHE MIGLIORA LA SALUTE DELLE NOSTRE OSSA.

[SABATO 15 MARZO - ORE 16.30](#) | [SABATO 22 MARZO - ORE 16:30](#)

DUE LEZIONI PER COMPRENDERE COME PREVENIRE E MIGLIORARE IL PROBLEMA DELLA FRAGILITÀ OSSEA. È VERO CHE BASTA 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 DELL'OSTEOPOROSI. 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.

### ARGOMENTI 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

## APRILE - LA CUCINA PRIMAVERILE

[SABATO 12 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, ZUCCHINE 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.

## MAGGIO - LA CUCINA DEGLI ALTRI: PIATTI SCELTI DI CUCINA GIAPPONESE

[SABATO 10 MAGGIO - ORE 16.30](#)

TRA LE CUCINE ETNICHE PIÙ POPOLARI QUI DA NOI C'È SENZA DUBBIO LA CUCINA GIAPPONESE. QUANDO SI PARLA DELLA GASTRONOMIA DEL PAESE DEL SOL LEVANTE LA PRIMA PIETANZA A VENIRCI ALLA MENTE È IL FAMOSISSIMO SUSHI E SUO CUGINO SENZA RISO, IL SASHIMI. LA CUCINA GIAPPONESE È PERÒ MOLTO DI PIÙ DI RISO E PESCE CRUDO: SI PUÒ TROVARE LA PASTA COME GLI UDON (SPAGHETTI GROSSI DI FARINA DI GRANO) E LA SOBA (SPAGHETTI FINI DI GRANO SARACENO). E POI CON ALTRI INGREDIENTI ORA FACILMENTE REPERIBILI ANCHE IN ITALIA COME LA SALSA DI SOIA, IL TOFU, IL MISO, IL WASABI, GLI AZUKI, LE ALGHE E SVARIATE VERDURE CON CUI SI POSSONO PREPARARE TANTI PIATTI FATTI IN MODI DIVERSI E DAI SAPORI MOLTO ACCATTIVANTI, DAL DOLCE AL SALATO, DALL'AGRODOLCE AL PICCANTE. INSOMMA, SIAMO DI FRONTE AD UNA GASTRONOMIA RICCHISSIMA E CAPACE DI CATTURARE TUTTI I PALATI: IN QUESTA LEZIONE REALIZZEREMO ALCUNI TRA I MIGLIORI PIATTI TIPICI DI QUESTO PAESE, DAL SUSHI AL TEMPURA, ALLE ZUPPE COMPLETE COME IL RAMEN AI DOLCI COME I MOCHI E I CURIOSI DORAYAKI. TUFFIAMOCI NELLA SAPORITISSIMA E INASPETTATA CUCINA DEL GIAPPONE CON I SUOI SAPORI UNICI ED INDIMENTICABILI.

## MAGGIO - LA CUCINA DEGLI ALTRI: PIATTI SCELTI DI CUCINA INDIANA

[SABATO 24 MAGGIO - ORE 16.30](#)

L'INDIA È IL PAESE PIÙ ESTESO DELL'ASIA MERIDIONALE, LA SUA INFLUENZA SI ESTENDE A PIÙ LIVELLI BEN OLTRE I CONFINI DI QUESTA MACRO-REGIONE. È ANCHE UN PAESE CARATTERIZZATO DA UNA VARIETÀ STRAORDINARIA E UNICA AL MONDO: SPESSO CHIAMATA "IL REGNO DELLE SPEZIE", IL MODO IN CUI ESSE VENGONO USATE E COMBINATE TRA LORO VARIA DA UNA CITTÀ ALL'ALTRA, AL PUNTO CHE OGNI REGIONE PROPONE VERSIONI ANCHE DIVERSISSIME DI UNO STESSO PIATTO. PERSINO LA PAROLA "CURRY", CHE MOLTI EUROPEI UTILIZZANO INGENUAMENTE PER INDICARE UN SINGOLO PIATTO, ASSUME QUI DECINE DI ESPRESSIONI DIFFERENTI. IN QUESTA LEZIONE VEDREMO COME UTILIZZARE CEREALI, VERDURE E LEGUMI PER PREPARARE SAMOSA, SABJI, RAITA, KICHRI, CHUTNEY, SOLO ALCUNI DEI PRINCIPALI PIATTI TIPICI INDIANI. NON PUÒ CHE ESSERE, QUINDI, LA PROVERBIALE PUNTA DELL'ICEBERG, E RISPPECCHIARE SOLO IN MINIMA PARTE LA RICCHISSIMA CULTURA GASTRONOMICA CHE L'INDIA PUÒ OFFRIRE. CI AUGURIAMO, PERÒ, CHE POSSA RAPPRESENTARLA IN MODO VERITIERO E OFFRIRVI UN BUONO SPUNTO DA CUI PARTIRE PER SCOPRIRLA DAVVERO.



## GIUGNO - ESTATE IN TAVOLA

COME PREPARARE PIATTI ESTIVI EQUILIBRATI CHE AIUTANO A ENTRARE IN SINTONIA CON LA STAGIONE E A SOPPORTARE IL CALDO... SENZA SUDARE TROPPO!

PRIMA LEZIONE - SABATO 14 GIUGNO - ORE 16.30

SECONDA LEZIONE - SABATO 21 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 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.



Associazione per la prevenzione  
e lotta ai tumori



Fondazione IRCCS  
Istituto Nazionale dei Tumori

# I sabati a tema

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.

## FEBBRAIO - PREVENIRE IL DIABETE E L'IPOGLICEMIA CON L'ALIMENTAZIONE

SABATO 15 FEBBRAIO - ORE 16.30

VI CAPITA SPESSO DI SOFFRIRE DI MAL DI TESTA, STANCHEZZA, IRRITABILITÀ, DEPRESSIONE? OPPURE DI AVERE FAME ECCESSIVA O CALI DI ENERGIA DURANTE LA GIORNATA? IN QUESTA LEZIONE TRATTEREMO I PRINCIPALI DISTURBI LEGATI ALLO SQUILIBRIO DEGLI ZUCCHERI CHE POSSONO, COL TEMPO, CAUSARE PROBLEMI METABOLICI CRONICI. UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA NON SI LIMITA A TAMPONARE ALCUNI SINTOMI SPECIFICI, MA PUÒ DARE UN CONTRIBUTO POSITIVO A RISOLVERE LE CAUSE, RIEQUILIBRANDO IN MODO NATURALE IL METABOLISMO DEI CARBOIDRATI.

### ARGOMENTI TRATTATI:

- BREVE INTRODUZIONE AL METABOLISMO DEI CARBOIDRATI
- LE SOSTANZE FONDAMENTALI PER L'EQUILIBRIO DELLO ZUCCHERO NEL NOSTRO ORGANISMO
- ALIMENTI E PIANTE CHE AIUTANO A CONTROLLARE GLI ZUCCHERI
- I COMPORTAMENTI CHE INFLUISCONO SULL'EQUILIBRIO DELLO ZUCCHERO

## FEBBRAIO - CUCINARE IL MIGLIO

SABATO 22 FEBBRAIO - ORE 16.30

ANCORA POCO CONOSCIUTO IN ITALIA, MA DALLE INCREDIBILI PROPRIETÀ BENEFICHE, IL MIGLIO È OTTIMO PER MANTENERE BASSI I LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE E NEL PROTEGGERE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE. ORIGINARIO DEL NORD AFRICA, IL MIGLIO È DIVENTATO UN CEREALE DIFFUSO ANCHE SULLA TAVOLA DEGLI ITALIANI, UN VERO TOCCA SANA PER IL BENESSERE E LA SALUTE DEL NOSTRO ORGANISMO, IDEALE PER UNA CORRETTA DIETA MEDITERRANEA. QUESTO CEREALE APPORTA UN INGENTE QUANTITATIVO DI NUTRIENTI UTILI AL NOSTRO CORPO PER VIVERE MEGLIO: AIUTA LA FISSAZIONE DEL CALCIO DELLE OSSA, MIGLIORA LA PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE, AIUTA A REGOLARIZZARE LA FUNZIONALITÀ INTESTINALE, ABBAZZA LA PRODUZIONE DI ACIDITÀ DI STOMACO GRAZIE ALLA SUA ELEVATA DIGERIBILITÀ.

CHI LO AVREBBE MAI DETTO? INGERENDO DEI SEMINI COSÌ PICCOLI È POSSIBILE OTTENERE VANTAGGI A LIVELLO SALUTARE DI GRAN LUNGA OLTRE CIÒ CHE SI POTREBBE ASPETTARE DA UN CEREALE ANCORA COSÌ POCO CONSIDERATO. IMPARIAMO INSIEME A CUCINARE DEI PIATTI DELIZIOSI CON IL MIGLIO.