



CUCINA & SALUTE

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

CON LO CHEF GIOVANNI ALLEGRO

Programma
Settembre - dicembre
2024

CORSO DI BASE NEL WEEKEND

*Prevenzione a tavola, lo straordinario contributo del cibo
quotidiano alla nostra salute*

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 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 c'è squilibrio tra gli ingredienti e lo si prepara in modo non appropriato. 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.**

<p>WEEKENDS</p>	<p>14 e 15 settembre 12 e 13 ottobre 09 e 10 novembre 14 e 15 dicembre</p> <p>ORARI:</p> <p>SABATO MATTINA: ORE 10.30 – 13.00 SABATO POMERIGGIO: ORE 15.30 – 18.30 DOMENICA MATTINA: ORE 10.30 – 13.00</p>
<p>PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI</p>	<p>Tutti i giorni è possibile lasciare un messaggio e un recapito telefonico per essere richiamati. Oppure inviare una mail a:</p> <hr/> <p>corsicucina@salutedonnaonlus.it NUMERO VERDE: 800223295</p>

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



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.

SETTEMBRE Curare il diabete e l'ipoglicemia con l'alimentazione.

SABATO 7 SETTEMBRE - 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

Treat diabetes and hypoglycemia with nutrition. SATURDAY 7TH SEPTEMBER - 4.30 PM

Do you often suffer from headaches, tiredness, irritability, depression? Or do you feel excessively hungry or lack energy during the day? In this lesson we will discuss the main disorders linked to sugar imbalance which can, over time, cause chronic metabolic problems. A correct diet does not simply stop some specific symptoms, but can make a positive contribution to resolving the causes, naturally rebalancing carbohydrate metabolism.

Topics covered:

- Brief introduction to carbohydrate metabolism
- The fundamental substances for the sugar balance in our body
- Foods and plants that help control sugars
- Behaviors that affect sugar balance

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

SABATO 26 OTTOBRE E SABATO 23 NOVEMBRE – 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.

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

Preventing osteoporosis at the table: cooking that improves the health of our bones. SATURDAY 26TH OCTOBER AND 23TH NOVEMBER – 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. In this cooking class we will study together how to transform the nutritional advices into tasty recipes to include into 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

DICEMBRE Colazione da Re

SABATO 7 DICEMBRE – 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 like a King

SATURDAY 20TH 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.