



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori



Corsi di Cucina Naturale di Cascina Rosa

*per la prevenzione
e la gioia di vivere*

PROGRAMMA
2020

Sede dei Corsi

Via Vanzetti, 5 - Milano (*piano terra*)



Salute Donna nasce nel 1995 per volontà della sua Presidente Annamaria Mancuso ed ha sede in Via Venezian, 1 presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

L'Associazione ha svolto un ruolo di informazione con conferenze e corsi per allievi e docenti, presso le scuole di ogni ordine e grado, di educazione agli stili di vita nella traduzione didattica del Codice Europeo contro il Cancro.



*Annamaria Mancuso
Presidente*

L'Associazione è presente a Cascina Rosa da oltre 16 anni e supporta il Dipartimento di Epidemiologia nella gestione ed organizzazione delle attività rivolte alla popolazione, per i Corsi di Cucina e per le conferenze sugli stili di vita. Salute Donna ha contribuito inoltre alla progettazione e realizzazione degli arredi di Cascina Rosa con un finanziamento dedicato.

I suoi volontari collaborano attivamente sia per i Corsi che nella coltivazione dell'Orto Sinergico.

L'impegno in campo sociale è stato riconosciuto dal Sindaco di Milano che, in occasione degli Ambrogini d'Oro, ha assegnato a Salute Donna, l'Attestato di Benemerenzza Civica.



Fondazione IRCCS
Istituto Nazionale dei Tumori

■ Introduzione scientifica alle lezioni

Le lezioni verranno introdotte per la parte scientifica da una ricercatrice della SC di Epidemiologia e Prevenzione del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano:

Dott. Claudia Agnoli

Dott. Valeria Pala

Dott. Eleonora Bruno

Dott. Patrizia Pisanisi

Dott. Giuliana Gargano

Dott. Sabina Sieri

Dott. Sara Grioni

Dott. Anna Villarini



www.istitutotumori.mi.it

Clicca sul bottone **RICERCA**

Entra nelle pagine del Campus Cascina Rosa,
Sezione Eventi e Corsi aperti al pubblico.

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori

Via Venezian, 1 - 20133 Milano

Corsi di Cucina Naturale di Cascina Rosa 2020

LEZIONI DI CUCINA PER LA PREVENZIONE

**CORSO DI BASE - 3 LEZIONI
GIOVEDÌ - ORE 17.30**

Uno stile alimentare caotico ed eccessivo porta al sovrappeso, spesso stimolando e accompagnando la pigrizia fisica. Potrà sembrare banale, ma funziona proprio così: sovrappeso e sedentarietà aumentano il rischio di malattia secondo meccanismi abbastanza ben conosciuti. Aumentano ad esempio i livelli nel sangue di insulina, di glucosio, di fattori di crescita, di fattori dell'infiammazione, di ormoni sessuali, tutti elementi che stimolano la proliferazione cellulare e possono favorire la crescita dei tumori. In queste lezioni, vedremo come sia possibile modificare l'alimentazione per contrastare questi effetti negativi e contribuire invece con i piatti che realizzeremo a capovolgere la situazione e a tenere dunque bassi i fattori descritti. Analizzeremo nel dettaglio le raccomandazioni nutrizionali ufficiali che il mondo scientifico ha prodotto in questi anni per promuovere la prevenzione e la loro implementazione concreta nella cucina pratica di tutti i giorni. Più qualche semplice idea per sviluppare la nostra intuizione e riuscire con semplicità a creare dei pasti deliziosi ed equilibrati.

**I Corsi sono tenuti da cuochi certificati
dall'Istituto Tumori di Milano**

LEZIONE 1: PRIMO MENÙ DI STAGIONE COMPLETO

Ogni lezione è costituita dalla realizzazione di un menu completo di piatti della cucina mediterranea, buoni e rispettosi delle raccomandazioni nutrizionali, esempi di come il cibo possa contribuire a creare le basi di una buona salute.

Argomenti trattati:

- *Le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricercasul Cancro (WCRF)*
- *Evitare gli errori nutrizionali più comuni*
- *Alimenti particolari con caratteristiche preventive*
- *Cucina consapevole: scelta degli ingredienti e dei materiali*

LEZIONE 2: SECONDO MENÙ DI STAGIONE COMPLETO

Argomenti trattati:

- *Introduzione al metabolismo dei carboidrati*
- *Digestione e assorbimento degli zuccheri, ormoni che regolano la glicemia*
- *Grassi e olii nel cibo: attenzione a quelli nascosti*
- *Cenni all'efficacia protettiva degli omega-3*
- *Impariamo a utilizzare i semi oleaginosi*

LEZIONE 3: TERZO MENÙ DI STAGIONE COMPLETO

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 cruciali nelle strutture corporee e nel metabolismo*
- *Cottura dei cibi proteici*
- *Deliziosi e alternativi: i derivati proteici vegetali*

CORSO DI APPROFONDIMENTO - 3 LEZIONI GIOVEDÌ – ORE 17.30

A grande richiesta, tre lezioni dedicate a temi specifici di interesse generale, sempre cercando di coniugare teoria e pratica in modo accattivante e comprensibile a tutti i partecipanti.

LEZIONE 1: IL BUON PANE FATTO IN CASA CON IL LIEVITO MADRE

Il lievito madre si ottiene da una fermentazione controllata della farina mescolata all'acqua, una ricetta antica che consente di ottenere un pane con una fragranza e una digeribilità senza pari. Potete anche acquistare un'impastatrice o una macchina per il pane, ma per fare il pane in casa non sono richieste attrezzature particolari: scoprirete che impastare a mano è in ogni caso un piacere e realizzare una pagnotta ben lievitata e ben cotta è sempre fonte di grande soddisfazione. E, contrariamente a quello che si pensa, non richiede tutto questo tempo.

Argomenti trattati:

- *Lievito di birra e lievito madre*
- *Corretta conduzione di una biga (pre impasto)*
- *Microbi buoni e microbi cattivi nel nostro piatto*
- *Realizzare degli impasti lievitati a regola d'arte*
- *Cereali antichi e cereali moderni:
orientarsi tra i diversi tipi di farine*

LEZIONE 2: COLAZIONE DA RE

Questo antico detto è oggi confermato dalla scienza, che classifica la colazione frugale o saltare la colazione tra le pessime abitudini nutrizionali. Insomma, molto meglio stare leggeri la sera e alzarsi al mattino... con fame! Le creme di cereali, i biscotti alla cannella, i canapè di cascina rosa, la crema Budwig, le crespelle di mais rosso, 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.

Argomenti trattati:

- *Fare la colazione: primo grande segnale per normalizzare il nostro peso*
- *Strategie per invogliare alla colazione chi tendenzialmente... la salta!*
- *Colazione dolce o colazione salata? Personalizziamola alle nostre esigenze*
- *Il buongiorno si vede dal mattino: ricette tradizionali e ricette innovative*

LEZIONE 3: PASTICCERIA NATURALE

Quasi sempre la moderna pasticceria è il prodotto di combinazioni eccessive di ingredienti. Potranno andare bene per le occasioni di festa, forse. Ma se amate fare spesso dei dolci, dovete passare a qualcosa di più equilibrato. In questo corso imparerete i concetti per creare dei dolci squisiti senza dover ricorrere agli eccessi.

Argomenti trattati:

- *Metabolismo degli zuccheri semplici*
- *Maltosio, glucosio, saccarosio, fruttosio, sorbitolo, maltitolo saccarina, acesulfame... tanti tipi di zuccheri con altrettanti tipi di problemi*
- *Come alleggerire gli impasti base*
- *La quantità cambia la qualità: dolci equilibrati che non creano problemi*

In tutti i corsi e lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine

LEZIONI A TEMA

SABATO – ORE 16.30

LEZIONE 1

PIZZA & FOCACCE PERFETTE FATTE IN CASA

La pizza ha certamente conquistato il posto di ricetta più conosciuta al mondo, tuttavia non sempre questo piatto viene realizzato come si deve, lasciando a volte il degustatore con sete eccessiva o con pesantezza digestiva. In questa lezione parleremo di lieviti e lievitazione, di farine non raffinate e, soprattutto, spiegheremo come realizzare una perfetta maturazione della pasta per ottenere pizze e focacce realizzate a regola d'arte.

Argomenti trattati:

- *Qualità delle farine di grano tenero e grano duro*
- *Corretta conduzione di una biga (pre impasto)*
- *Introduzione ai valori alveografici*
- *I lievitati famosi della tradizione italiana*

LEZIONE 2

CUCINARE CON SPEZIE E ERBE AROMATICHE

Una profonda fiducia nelle loro proprietà ha spinto l'uomo alla scoperta di terre lontane e misteriose, anche a costo di inenarrabili rischi e sacrifici. Magellano ha effettuato la prima circumnavigazione del globo alla ricerca delle leggendarie isole delle spezie, Vasco da Gama ha navigato nelle pericolose acque dell'Africa e dell'India; Colombo, alla ricerca di un via più breve per raggiungere l'India, ha trovato il peperoncino. Nella cucina, più di ogni altro alimento, spezie ed erbe aromatiche contribuiscono a creare la personalità dei piatti preparati e a definire le emozioni che ci legano allo spazio e al tempo. Sono da sempre utilizzate non solo come elementi che danno particolari sapori ai cibi o alle bevande, ma anche per il loro potere conservante, le loro virtù cosmetiche, le loro proprietà officinali e con un ruolo di cerimoniale per trasmettere significati sociali e culturali.

Argomenti trattati:

- *Proprietà generali delle spezie e delle erbe aromatiche*
- *Relazione tra cibo, sapori ed emozioni*
- *Miscele di spezie speciali per piatti sorprendenti*

LEZIONE 3 - IL MARE A TAVOLA

Come preparare in modo appetitoso il pesce e tutte le 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, lessare un polpo o preparare un court-bouillon. Menu completo a base di pesce dunque, dall'antipasto al dol... No, forse il dolce è meglio di no. Anche se si potrebbe.

Argomenti trattati:

- *Caratteristiche nutrizionali del pesce*
- *Differenti cotture dei diversi tipi di pesce*
- *Aromi indicati nella cucina marinara*
- *I contorni adatti al pesce*
- *Sicurezza alimentare generale dei prodotti ittici*

LEZIONE 4 - DOLCETTI DI NATALE

In questa lezione prepareremo dei buoni biscotti natalizi, dai frollini stellati ripieni di composta di fichi, ai biscotti speziati all'arancia e ricoperti di cioccolato. Immane anche la vera ricetta altoatesina dello strudel, con la pasta stirata senza burro che avvolge le deliziose renette alla cannella (lo strudel è un esempio perfetto di un dolce buonissimo e rispettoso delle regole della cucina preventiva).

Argomenti trattati:

- *La pasta stirata*
- *Come fare una buona frolla anche senza uova e burro*
- *La lavorazione del cioccolato*

LEZIONE 5 - IL MENÙ DELLE FESTE

Dedicato a chi ama cucinare pur non avendo molto tempo a disposizione, piatti della tradizione italiana perfetti per creare un'atmosfera accogliente, piacevole e di intimità mentre si assaporano i piaceri della vita circondati dall'affetto delle persone care. Il piacere di mangiare e bere qualcosa in compagnia, chiacchierando per ore di cose piccole e grandi.

Argomenti trattati:

- *Tradizioni regionali a confronto*
- *Progettare un menu ricco mantenendo un equilibrio tra le portate*
- *Alleggerire la tradizione, senza toccare... i piatti del cuore!*

■ Calendario delle lezioni 2020

CORSI DI BASE AL GIOVEDÌ dalle 17.30 alle 20.30

Febbraio	6	13	20
Aprile	16	23	30
Giugno	4	11	18
Ottobre	1	8	15

CORSI DI APPROFONDIMENTO AL GIOVEDÌ dalle 17.30 alle 20.30

Marzo	12	19	26
Maggio	14	21	28
Novembre	5	12	19

CORSI DI BASE NEL WEEKEND

	SABATO dalle 10.30 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30	DOMENICA dalle 10.30 alle 13.00
Febbraio	1	2
Marzo	28	29
Maggio	30	31
Settembre	26	27
Novembre	7	8

LEZIONI A TEMA AL SABATO dalle 16.30 alle 19.00

Pizza e focaccia perfette fatte in casa	29 FEB	13 GIU
Cucinare con le spezie e le erbe aromatiche	4 APR	10 OTT
Pesce: il mare a tavola	9 MAG	24 OTT
Dolcetti di Natale	5 DIC	
Il menù delle feste	12 DIC	

Avvertenza: Le date esposte sono indicative e potrebbero subire delle variazioni in base alla data di autorizzazione allo svolgimento dei corsi di cucina.

Corso di base

È possibile partecipare a questo corso di 3 lezioni ogni mese, il giovedì - tre giovedì consecutivi - oppure il sabato (mattina e pomeriggio) e la domenica (mattina). Imparerete l'arte della prevenzione e della cura del cibo, le proprietà terapeutiche degli alimenti e il loro utilizzo appropriato che tenga conto del clima e della stagione, della costituzione della persona e della condizione fisica in cui si trova.

Orario:

giovedì dalle 17.30 alle 20.30

Oppure nel fine settimana:

sabato dalle 10.30 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 19.30

domenica dalle 10.30 alle 13.00

Per prenotazioni ed iscrizioni:

Salute Donna Onlus:

NUMERO VERDE 800 223295

Mercoledì dalle ore 16.00 alle 18.00

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

Oppure via e-mail a:

corsicucina@salutedonnaonlus.it

I Corsi sono aperti a tutti

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"**

Contributi per:

Corso di base € 165,00

Corso di approfondimento € 165,00

Lezione a tema cad. € 55,00

In tutti i corsi e lezioni, i piatti preparati saranno gustati insieme alla fine.

Giovanni Allegro

è il docente dei corsi di cucina a Cascina Rosa, la scuola di cucina preventiva della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano coordinata da Salute Donna. Attualmente partecipa a Torino a progetti di educazione alimentare per la prevenzione e collabora con altre associazioni del Piemonte che aiutano e supportano i malati oncologici.



Angela Angarano

dal 1997 cuoca su tutti i progetti di "Cascina Rosa": Diana, COS, Tevere, Alzheimer e MeMeMe.



Come raggiungerci:

- Metropolitana - **linea M2** - Piola o Lambrate
- **Bus - 61** capolinea, **93** Piazzale Gorini
- **Tram 5** capolinea



Associazione per la prevenzione e lotta ai tumori

Sede Via Venezian, 4 - 20133 Milano

info@salutedonnaonlus.it

corsicucina@salutedonnaonlus.it

www.salutedonnaonlus.it

NUMERO VERDE 800 223295