

## LEZIONI DI CUCINA PER LA PREVENZIONE

### CORSO DI BASE – 3 LEZIONI

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.

#### LEZIONE 1: PRIMO MENU DI STAGIONE COMPLETO

GIOVEDÌ – ORE 17.30

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 Ricerca sul Cancro (WCRF)  
Evitare gli errori nutrizionali più comuni  
Alimenti particolari con caratteristiche preventive  
Cucina consapevole: scelta degli ingredienti e dei materiali

#### LEZIONE 2: SECONDO MENU DI STAGIONE COMPLETO

GIOVEDÌ – ORE 17.30

##### 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 MENU DI STAGIONE COMPLETO

GIOVEDÌ – ORE 17.30

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

## CORSO DI APPROFONDIMENTO – 3 LEZIONI

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.

### LEZIONE1: IL BUON PANE FATTO IN CASA CON IL LIEVITO MADRE

GIOVEDÌ – ORE 17.30

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  
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

### LEZIONE2: COLAZIONE DA RE

GIOVEDÌ – ORE 17.30

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

### LEZIONE3: PASTICCERIA NATURALE

GIOVEDÌ – ORE 17.30

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

## LEZIONI A TEMA

### 1. PIZZA & FOCACCE PERFETTE FATTE IN CASA

SABATO – ORE 16.30

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  
Introduzione ai valori alveografici  
I lieviti famosi della tradizione italiana

### 2. CUCINARE CON LE SPEZIE E LE ERBE AROMATICHE

SABATO – ORE 16.30

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 legendarie 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

### 3. IL MARE A TAVOLA

SABATO – ORE 16.30

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

## 4. DOLCETTI DI NATALE

SABATO – ORE 16.30

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

## 5. IL MENU DELLE FESTE

SABATO – ORE 16.30

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!

**I piatti preparati saranno gustati insieme a fine lezione.**

*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 presso l'ospedale San Giovanni Bosco e collabora con altre associazioni del Piemonte che aiutano e supportano i malati oncologici.*