

# SALUTE & BUONA CUCINA

LA CULTURA DEL CIBO COME ARMA DI SOSTEGNO E PREVENZIONE



## NUTRIZIONE IN CUCINA

**5 incontri teorici  
e dimostrativi "ai fornelli"**  
con i nutrizionisti di BenMiVoglio Lab  
**Dott. Ferdinando A. Giannone**  
**Dott.ssa Elisa Brighenti**

**Ad ogni lezione una tematica diversa  
e un piatto unico abbinato a base  
di Vegetali, Cereali e Legumi!**

Un percorso per aumentare la consapevolezza in ognuno di noi, apprendere e interpretare in maniera corretta le raccomandazioni nazionali ed internazionali sugli stili di vita ed imparare a riconoscere gli errori alimentari che si commettono comunemente imparando a progettare e creare piatti bilanciati che giochino a favore del mantenimento dello stato di salute e della prevenzione. Un percorso in cui spiegheremo i passaggi delle ricette, forniremo informazioni base e consigli pratici su come ottimizzare e organizzare la dispensa di casa, come limitare gli sprechi alimentari domestici, come scegliere materie prime di qualità, etc. **Le preparazioni prevederanno l'utilizzo di alimenti biologici e integrali, principalmente di origine vegetale ma non solo; dolci a basso contenuto di zuccheri semplici; piatti unici nutrizionalmente bilanciati.** La lezione inizierà con la preparazione delle ricette, seguirà una chiacchierata dedicata agli ingredienti e al tema della serata, incentrata sul perché può essere utile utilizzare la "Nutrizione in Cucina". **La serata si concluderà con la degustazione finale, in un momento di condivisione e convivialità.**

### VIOLA > MIGLIO, CECI E FRITTURA AD ARIA

mercoledì 26 settembre 2018 dalle ore 19 alle ore 22:30

Grassi e loro utilizzo in cottura > **vegetale:** Melanzana > **cereale integrale:** Miglio > **legume:** Ceci  
**preparazione principale:** Crocchette di Ceci, Miglio e Melanzane al Sesamo con estratto di Pomodori freschi  
**preparazioni accessorie:** Crema mediorientale di Melanzane; Ceci e Miglio croccanti

### ARANCIO > SARACENO, MUNG E LATTE FIENO

mercoledì 24 ottobre 2018 dalle ore 19 alle ore 22:30

Latte e derivati > **vegetale:** Zucca > **cereale integrale:** Grano Saraceno > **legume:** Fagioli Mung  
**preparazione principale:** Zucca saltata con germogli di Mung e Grano Saraceno più Ricotta salata  
**preparazioni accessorie:** Crema di Zucca e Mung; Plumcake di Zucca allo Yogurt e Grano Saraceno

### VERDE > RISO, CANNELLINI E SENZA GLUTINE

mercoledì 21 novembre 2018 dalle ore 19 alle ore 22:30

Glutine e prodotti "senza" > **vegetale:** Broccolo > **cereale integrale:** Riso > **legume:** Fagioli Cannellini  
**preparazione principale:** Sbramato di Risone ai Cannellini con Broccoli e Pomodori secchi  
**preparazioni accessorie:** Tortino di Alici ai Cannellini su crema di Broccoli; Riso saltato ai Broccoli

### ROSSO > GRANO, FAVE E ZUCCHERO DI CANNA

mercoledì 5 dicembre 2018 dalle ore 19 alle ore 22:30

Gusto dolce, zuccheri e dolcificanti > **vegetale:** Rapa > **cereale integrale:** Grano > **legume:** Fave  
**preparazione principale:** Pasta integrale di Grani Duri alla crema di Fave con Rapa marinata e Cavolo nero  
**preparazioni accessorie:** Purè di Fave alla Rapa; Brownies al Cioccolato e Rapa rossa

### BIANCO > FARRO, BORLOTTI E PESCE AZZURRO

mercoledì 16 gennaio 2019 dalle ore 19 alle ore 22:30

Proteine animali e vegetali > **vegetale:** Cavolfiore > **cereale integrale:** Farro > **legume:** Fagioli Borlotti  
**preparazione principale:** Lasagnetta di Farro con Borlotti, besciamella al Cavolfiore, Verza e Cipolla caramellata  
**preparazioni accessorie:** Involtini di Verza ai Borlotti; Insalata di rinforzo con Cavolfiore, Sgombro e Arance

**ATTENZIONE! OGNI INCONTRO E' ACQUISTABILE SINGOLARMENTE**