

# SALUTE & BUONA CUCINA

## L'IMPORTANZA DEL CIBO COME ARMA DI SOSTEGNO

**Vi aspettiamo Venerdì 2 Marzo dalle ore 18.30**  
**LA CULTURA DEL CIBO**

Presentazione del percorso con buffet di arrivarci > incontro conoscitivo GRATUITO  
è necessaria la prenotazione allo 3335357265 oppure info@ottoincucina.it



**5 incontri "workshop" e 3 appuntamenti ai fornelli**  
**con il Dott. Ferdinando A. Giannone**  
**i biologi, i nutrizionisti e i gastronomi della BenMiVoglio LAB**

Un percorso pensato 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. Saranno fornite sicuramente le nozioni base sui macro e i micro-nutrienti che costituiscono sia le materie prime di cui è costituito il nostro corpo, sia i principali ingredienti dell'alimentazione quotidiana e in particolare le regole e i parametri di selezione della materia prima a partire dal supermercato grazie ad una spesa consapevole. La parte pratica sarà esperienziale: si potrà partecipare attivamente alla preparazione dei piatti, con una degustazione finale, per condividere insieme un importante momento di convivialità. Le preparazioni saranno svolte con l'utilizzo di alimenti integrali, principalmente di origine vegetale e biologici. A termine di questo percorso a tappe saranno forniti gli strumenti utili per imparare a gestire in piena autonomia la propria alimentazione quotidiana e personalizzarla in base ai propri gusti ed esigenze affinché tali conoscenze vengano applicate nella realtà di tutti i giorni con una consapevolezza maggiore e che permettano di riscoprire l'importanza del cibo come arma di sostegno e supporto sia alla prevenzione sia alle cure.

**Durante i laboratori verranno trattate diverse condizioni di patologie cronic-degenerative affinché vi sia un riscontro diretto dell'influenza che il cibo ha sul nostro stato di salute perchè riteniamo che la cucina della propria casa sia il luogo in cui può iniziare attivamente il cambiamento.**

### LE PREMESSE > PARTE TEORICA

- > ACQUISTI CONSAPEVOLI: LA SPESA E LA DISPENSA venerdì 23 marzo ore 18.30
- > LA "DIETA" OVERO GLI STILI DI VITA: LA NOSTRA ARMA DI PREVENZIONE venerdì 6 aprile ore 18.30
- > QUALI NUTRIENTI NEI NOSTRI ALIMENTI: MACRO- E MICRO-NUTRIENTI venerdì 13 aprile ore 18.30
- > GLI ZUCCHERI E LA SINDROME METABOLICA: COSA C'ENTRA LA CUCINA venerdì 4 maggio ore 18.30
- > LE SAGGE TRADIZIONI A TAVOLA DAL MEDITERRANEO AD OKINAWA venerdì 25 maggio dalle ore 18.30

### LE MANI IN PASTA > PARTE PRATICA IN CUCINA

- > CEREALI E PARENTI: DAL RISO INTEGRALE AL SORGO PASSANDO PER LA QUINOA sabato 21 aprile ore 10.00
- > LEGUMI E FRATELLI: TRA CECI E EDAMAME ATTRAVERSO FAVE E LENTICCHIE sabato 12 maggio dalle ore 10.00
- > RICETTE DOLCI PER TUTTI I GIORNI: ZUCCHERATO CON CONSAPEVOLEZZA sabato 9 giugno ore 10.00

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