

## A scuola di nutrizione: teoria e pratica

**Scuola di cucina A tavola con lo chef**, Via della Pineta Sacchetti, 263 00168, ROMA  
**Roma, 4 marzo 2017**

### Sabato 4 marzo

ore 9.30 – 10.00	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport. Introduzione ai temi del Seminario	<b>Rossana Ciuffetti</b>
ore 10.00 – 10.30	La riscoperta dei cereali e le strategie di utilizzo nell'alimentazione quotidiana: - Cereali raffinati e carboidrati complessi - Prima e dopo l'attività fisica - Sfatiamo le false credenze	<b>Francesca Base</b>
Ore 10.30 – 12.00	Cereali gluten free: Riso, Amaranto, Quinoa, Miglio, Grano saraceno, Sorgo - Modalità di cottura e facilità nella preparazione - Valori nutrizionali, vantaggi e svantaggi nel loro utilizzo - Indice glicemico, infiammazione e insulino resistenza	<b>Francesca Base</b> <b>Andrea Palmieri</b>
ore 12.00 – 13.00	Cereali con Glutine: Frumento, Orzo, Segale, Avena, Kamut - Modalità di cottura e preparazione - Qualità nutrizionale dei semi antichi - L'aumento della "Gluten sensitivity" e infiammazione	<b>Francesca Base</b> <b>Andrea Palmieri</b>
ore 13.00 – 14.00	Pausa pranzo con le ricette preparate dallo chef: - Amaranto scottato e saltato con baccalà in oliocottura e germogli - Risotto all'amatriciana - Quinoa con fondente di pomodoro e cavolo nero ripassato in padella	<b>Andrea Palmieri</b>
ore 14.00-16.30	Le proteine del benessere: Lenticchie, varietà di Fagioli, Ceci, Soia, Lupini, Fave, Piselli - Valore biologico delle proteine: animali vs vegetali e soluzioni nutrizionali - Utilizzo nell'attività fisica - Il rispetto della natura e l'importanza della stagionalità	<b>Francesca Base</b> <b>Andrea Palmieri</b>
Ore 16.30-16.45	Pausa	
Ore 16.45 – 17.45	Nutrizione anti-aging: - Invecchiamento e ossidazione dei tessuti - Alimenti utili: Verdure (crociferae e cicoriae), Germogli, Frutta secca, Semi oleosi e grassi omega 3, Cioccolato extra fondente - Il potere antiossidante di alcuni alimenti: strategie nutrizionali	<b>Francesca Base</b> <b>Andrea Palmieri</b>
Ore 18.00	Cena con le ricette preparate con lo Chef: - Cicoria ripassata su vellutata di fave - Polpettine di fagioli e lenticchie - Puntarelle alla romana - Sorbetto alla pera con scaglie di cioccolato	<b>Andrea Palmieri</b>

### Note biografiche dei docenti

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport di Coni Servizi</i>
Francesca Base	<i>Nutrizionista, Laureata presso il Campus bio- medico di Roma, in Scienze dell'Alimentazione e della nutrizione umana e nel 2014 ha sostenuto l'esame di Stato in biologia Nutrizionista presso l'università di Tor Vergata. Ad oggi si occupa di pazienti affetti da gravi disturbi alimentari</i>
Andrea Palmieri	<i>Andrea comincia la sua esperienza in cucina con il Ristorante Bucavino nel 2007 quando, insieme a sua sorella, decise di comprarlo. Ha partecipato a diversi programmi televisivi come "Geo&amp;Geo", "Linea Blu" e "Ricette all'italiana", per il quale ha condotto 85 puntate. Docente freelance di corsi amatoriali e privati presso scuole di cucina della capitale, dal 2014</i>