

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	Rossana Ciuffetti
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	Francesca Base
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	Francesca Base Andrea Palmieri
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	Francesca Base Andrea Palmieri
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	Andrea Palmieri
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	Francesca Base Andrea Palmieri
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	Francesca Base Andrea Palmieri
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	Andrea Palmieri

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, decide di comprarlo. Ha partecipato a diversi programmi televisivi come "Geo&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>