



Percorso di Nutrizione: teoria, pratica e degustazioni per curarsi col cibo

Come possiamo costruirci un'alimentazione quotidiana che sia sana, bilanciata ma che non ci obblighi a faticose rinunce? Possiamo impararlo insieme al dott. Ferdinando A. Giannone, alla dott.ssa Elisa Brighenti e agli esperti della BenMiVoglio LAB in un progetto che si svolgerà nel 2019 a Bologna. Intanto mercoledì 12 dicembre si terrà la presentazione gratuita a Bologna in via del Giglio 25/2.



Percorso di Nutrizione a Bologna, come imparare a mangiare bene.

Fin dall'antichità è noto che **mangiar sano** è uno dei rimedi naturali più efficaci per stare in salute ed evitare molte patologie, inclusa l'obesità che affigge milioni di persone nel mondo. La vita frenetica e il consumismo, purtroppo, sembrano averci allontanato da questa regola essenziale e i nostri pasti si sono trasformati in spuntini rapidi, ricchi di calorie e di ingredienti di cui non sempre è facile ricostruire la tracciabilità. Il cibo, spesso, è anche un rifugio consolatorio per fronteggiare stress e momenti di difficoltà.

Tutto questo ci allontana dal rispetto e dall'amore che dobbiamo riservare al nostro corpo. Per fortuna, negli ultimi anni, l'esplosione dell'interesse mediatico per la cucina è servito anche a veicolare il concetto dell'importanza della buona nutrizione. Da ogni parte si esorta il consumatore ad evitare lo **junk food**, a prestare maggiore attenzione sulla provenienza degli alimenti, a bilanciare i pasti in base alla propria condizione fisica e al proprio tenore di vita.

Nasce, però, un altro problema e cioè l'abbondanza di informazioni che provengono da persone poco autorevoli e che rischiano di diffondere concetti sbagliati e pericolosi. In realtà, sono argomenti tanto delicati da richiedere una formazione specifica e tecnica, capace di condurre sulla strada della giusta **educazione alimentare**.

Non sono sufficienti dei semplici menù "sani" e "leggeri" ma il consumatore va allenato ad uno stile di vita equilibrato in cui mangiare non voglia dire solo sfamarsi. La macchina "corpo", infatti, va alimentata con carburante genuino, bilanciato e nutriente ed è un percorso da intraprendere

con i giusti riferimenti.

Percorso di Nutrizione a Bologna

Su questa ottica si inquadra il “**Percorso di Nutrizione**”, progetto didattico ideato da [Otto in Cucina](#) che si svolgerà a **Bologna** nel corso del **2019** con uno staff di docenti di alto valore composto dal [dott. Ferdinando A. Giannone](#), dalla [dott.ssa Elisa Brighenti](#), dai biologi, nutrizionisti e gastronomi della **BenMiVoglio LAB**.

Il corso, inoltre, avrà la collaborazione di **NaturaSì** che fornirà gli ingredienti per cucinare e regalerà un **buono acquisto di 15,00 €** a tutti gli iscritti.



Il Percorso di Nutrizione sarà presentato il 12 dicembre a Bologna, presso Otto in Cucina.

Presentazione del corso: mercoledì 12 dicembre presso Otto in Cucina

Per conoscere il programma e chiacchierare con i docenti, nonché per soddisfare tutte le curiosità inerenti al “**Percorso di nutrizione**”, mercoledì **12 dicembre 2018 alle 19.00** si terrà la presentazione ufficiale a **Bologna in Via del Giglio 25/2**.

La partecipazione è gratuita ma è obbligatoria la prenotazione. Per maggiori informazioni:
www.ottoincucina.it.

Come sarà strutturato il Percorso di Nutrizione – Teoria, Pratica e Degustazioni

Saranno **cinque gli incontri del Percorso di Nutrizione** e si terranno tutti presso Otto in Cucina, una delle più importanti **realità bolognesi operante nel settore enogastronomico con corsi, seminari ed eventi culturali**.

Il progetto prevede delle lezioni divise in una **parte teorica e una pratica** per formare dei consumatori consapevoli e capaci di costruirsi un'alimentazione quotidiana corretta, che abbia finalità di prevenzione e di mantenimento di un **ottimo stato di salute**.

Nella prima fase gli esperti daranno utili **informazioni sugli alimenti e le loro caratteristiche**, spiegheranno come fare la spesa e come evitare gli errori più comuni in cucina; non mancheranno i **consigli per evitare gli sprechi**. Si passerà, quindi, ai fornelli per mettere in pratica le nozioni assimilate e si cucinerà con **[alimenti biologici e integrali](#)**, principalmente di origine vegetale ma non solo.

Si prepareranno dai **piatti unici**, bilanciati dal punti di vista nutrizionale, ai **dolci a basso contenuto di zuccheri semplici**. L'obiettivo è di insegnare una cucina che sia gratificante, che non comporti rinunce eccessive e non sia vista come una sfida quotidiana alla sottrazione di cibo.

Svolgimento delle lezioni:

- Preparazione delle ricette
- Chiacchierata dedicata agli ingredienti e al tema della serata, con approfondimenti teorici mirati sul perché può essere efficace applicare la "Nutrizione in Cucina"
- La serata si concluderà con la degustazione finale, in un momento di condivisione e convivialità.

Chi è il dott. Ferdinando A. Giannone

Biologo nutrizionista, il dott. **Ferdinando A. Giannone** è uno dei protagonisti del nuovo programma alimentare adottato dal **Policlinico Universitario Sant'Orsola** a Bologna. Il progetto si chiama **CRUNCH – Cucina e Ristorazione Uniti nella Nutrizione Clinica Ospedaliera** e mira a rivoluzionare i pasti ospedalieri offrendo ai degenti piatti più buoni, più equilibrati e meno costosi per la struttura pubblica.

L'Ospedale in questione cucina all'interno i propri pasti e tratta direttamente con i fornitori, evitando intermediari che farebbero lievitare i costi. Gli approvvigionamenti, sono selezionati in base alla qualità dei prodotti e tutta questa organizzazione rende il cibo un supporto alla terapia.

Data di creazione

10/12/2018

Autore

enzo-radunanza