

La buona cucina

Tre incontri per aver cura della nostra salute anche a tavola

Fondazione Sant'Orsola, in collaborazione con Alce Nero, propone tre incontri gratuiti, a partire dal 21 aprile, con lo chef Simone Salvini e la specialista in scienza dell'alimentazione Renata Alleva.

Ogni appuntamento comprenderà due momenti:

- un incontro con la specialista in scienza dell'Alimentazione, per imparare ad avere una dieta equilibrata e alleata della nostra salute;
- un vero e proprio corso di cucina, in cui lo chef ci insegnerà a cucinare ogni volta due piatti diversi.

Al termine di ogni appuntamento sarà possibile fermarsi per mangiare insieme quel che si è cucinato. Protagonista sarà una cucina semplice e che non rinuncia al gusto, ispirata alla dieta mediterranea, capace di valorizzare i principi nutrizionali di ingredienti biologici come pasta, cereali, riso, legumi, pomodoro e olio extra vergine di oliva. Una cucina buona. Un alleato fondamentale durante un percorso di cura, un aiuto importante per la nostra salute.

Questo il calendario degli appuntamenti durante i quali impareremo a realizzare cibi buoni e salutari e apprenderemo le qualità nutrizionali dei piatti cucinati e le proprietà degli ingredienti utilizzati, per scoprire come variare la nostra alimentazione in modo attento ed equilibrato.

Giovedì 21 aprile 2022

Alimentazione amica della salute: i cibi che fanno bene.



Mercoledì 4 maggio 2022

Scopriamo insieme cosa sono gli alimenti fermentati, come cucinarli e perché fanno così tanto bene all'intestino.

Mercoledì 18 maggio 2022

Non solo sapore, ma tante funzioni: le proprietà antinfiammatorie delle spezie.

Per dare a tutti la possibilità di partecipare, per ogni data è previsto un incontro alle 10.30 e una replica alle 16.30.

Tutti gli appuntamenti si svolgeranno a Casa Emilia, la struttura che Fondazione Sant'Orsola ha aperto in via Emilia Levante 10 (IV piano). L'accesso è consentito unicamente a chi è in possesso di Green Pass base.

Il corso è aperto a tutti i pazienti in cura al Sant'Orsola e/o ai loro famigliari. La partecipazione – grazie al sostegno di Alce Nero e alle donazioni che arriveranno – è gratuita. La prenotazione è obbligatoria.

Per ulteriori informazioni o per iscriversi è possibile

- telefonare al numero 342 8131321 (dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 17.00)
- scrivere a accoglienza@fondazione Sant'Orsola.it
- compilare direttamente il modulo che trovate sul sito di Fondazione Sant'Orsola inquadrando con la fotocamera del vostro telefono il QRcode qui sotto.



FONDAZIONE
POLICLINICO
SANT'ORSOLA

