



Area Qualità S.r.l.  
Provider ECM nr. 146

## **MASTER IN CULINARY NUTRITION E CUCINA ANTIAGING**

**dal 21/04/2018 al 16/12/2018**

**CUCINA EVOLUTION ACADEMY - Via 25 Aprile 60, 20068 Bellingera, Peschiera Borromeo (Mi)**

***Responsabile Scientifico Dott.ssa Chiara Manzi***

### **Modulo 1**

**21 aprile 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- I 7 PILASTRI della cucina antiaging
- PRIMI PIATTI ANTIAGING
- GRASSI trasformazioni industriali e ripercussioni sulla salute

**IN CUCINA:** risotti e spaghetti cacio&pepe antiaging

### **Modulo 2**

**22 aprile 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- SALE quale, quanto, quando, come; insaporitori antiaging
- GRASSI: ossidazione, idrolisi e stabilità al calore dei grassi
- UN GRASSO PER OGNI COTTURA: la scelta dei grassi per friggere, per le preparazioni industriali
- FOCUS SULL'OLIO DI PALMA: come sostituirlo

**IN CUCINA:** prepariamo insaporitori antiaging, golose salse per insalate e panini a basso tenore di grassi, i lievitati ricchi di fibra e a basso contenuto di sale

### **Modulo 3**

**26 maggio 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- COTTURE E NUTRIENTI come variano vitamine, antiossidanti e nutrienti nei cibi a seconda del metodo di preparazione e cottura; la biodisponibilità dei nutrienti

**IN CUCINA:** pane e pizza antiaging, panini e street food bilanciati, gnocchi di patate evolution

### **Modulo 4**

**27 maggio 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- ETICHETTE cosa leggere per scegliere consapevolmente
- I PERICOLI DELLA COTTURA: focus sull'acroleina
- TEST FIRST CERTIFICATE IN CULINARY NUTRITION

**IN CUCINA:** tagliatelle e ravioli evolution, il minestrone multicentrum

### **Modulo 5**

**23 giugno 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- ANTIOSSIDANTI E RADICALI LIBERI: i veri antiossidanti e le ultime novità scientifiche
- MOLECOLE BIOATTIVE fonti, funzioni, come si modificano in cottura

**IN CUCINA:** frittura antiaging

[www.nutrizioneincucina.it](http://www.nutrizioneincucina.it)

Per info scrivere a: [info@cucinaevolution.it](mailto:info@cucinaevolution.it)



Area Qualità S.r.l.  
Provider ECM nr. 146

### **Modulo 6**

**24 giugno 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- IL DANNO DA CIBO: le cause metaboliche dell'invecchiamento
- L'ACQUA primo antiaging: quale, quanta, quando bere?
- Giusti ABBINAMENTI per esaltare le proprietà nutrizionali dei piatti
- I GRASSI VITAMINA fonti, funzioni, fabbisogno, comportamento in cottura
- LA FRITTURA ANTIAGING meno grassi di un'insalatona!

**IN CUCINA:** entree e aperitivi, vitality drinks

### **Modulo 7**

**07 luglio 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- ACRILAMMIDE: il più potente cancerogeno è naturale! cos'è, dove e come si forma, come evitarne la formazione
- VINO E ALCOLICI proprietà nutrizionali, dosi consigliate, come scegliere la qualità

TEST FINALE SECOND CERTIFICATE IN CULINARY NUTRITION

**IN CUCINA:** contaminanti di processo nella cottura di patate e cereali. Le strategie per evitare la formazione di acrilamide

### **Modulo 8**

**08 luglio 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- PASTICCERIA ANTIAGING: dolci salutistici e dolci equilibrati
- DIABETE E DOLCI

**IN CUCINA:** Pasta frolla evolution, crema pasticcera evolution, savoiardi evolution

### **Modulo 9**

**22 settembre 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- IL POTERE DOLCIFICANTE
- ZUCCHERI ALTERNATIVI

**IN CUCINA:** tiramisù e sacher evolution

### **Modulo 10**

**23 settembre 2018**

**dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00**

- DENSITA' CALORICA: come diminuirla nei dolci
- FARINE E FIBRE: come scegliere
- NUOVE TECNICHE DI PASTICCERIA ANTIAGING: meno zuccheri e più fibra di una mela.

TEST FINALE MODULO PASTICCERIA

**IN CUCINA:** dessert evolution

[www.nutrizioneincucina.it](http://www.nutrizioneincucina.it)

Per info scrivere a: [info@cucinaevolution.it](mailto:info@cucinaevolution.it)



Area Qualità S.r.l.  
Provider ECM nr. 146

### **Modulo 11**

**20 ottobre 2018**

dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00

- Le NUOVE TECNOLOGIE IN CUCINA per un ridotto rischio di contaminanti di processo
- Le NUOVE TECNOLOGIE che aumentano le vitamine nei cibi cotti

**IN CUCINA:** il bollito non bollito, sughi e verdure multivitaminici

### **Modulo 12**

**21 ottobre 2018**

dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00

- Le TECNOLOGIE che riducono al minimo le perdite di antiossidanti dei cibi.
- MATERIALI A CONTATTO CON GLI ALIMENTI e PACKAGING
- OGM: fanno male alla salute? cosa dice la scienza

**IN CUCINA:** risotti, pesce, carne preparati con metodologia sottovuoto antiaging

### **Modulo 13**

**17 novembre 2018**

dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00

- Ideare e bilanciare un intero menù antiaging.

**IN CUCINA:** nuove tecnologie per le frittiture e per la pasticceria

### **Modulo 14**

**18 novembre 2018**

dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00

- Ideare e bilanciare il menù settimanale antiaging.
- Dalla dieta al piano culinario personalizzato: sostituire le inutili diete con piani culinari su misura golosi e salutari.
- Il Personal Chef Evolution e il Culinary Nutritionist.

### **Modulo 15**

**15 dicembre 2018**

dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00

- Esame finale teorico
- Discussione tesi di Master

**IN CUCINA:** preparazione basi per esame pratico

### **Modulo 16**

**16 dicembre 2018**

dalle h. 9:00 alle h. 13:00 e dalle 14:00 alle h. 18:00

**IN CUCINA:** Esame finale pratico

- Cerimonia di consegna dei Diplomi