

MASTER CULINARY NUTRITION 2019

Bologna, dal 9 marzo 2019 al 10 novembre 2019

Responsabile Scientifico Dott.ssa Chiara Manzi

Obiettivi formativi

Il progetto formativo si pone come obiettivo la diffusione della Culinary Nutrition, scienza nata nel 1999 negli Stati Uniti, che mira a trasmettere le conoscenze teorico pratiche per sostituire le inutili diete con una cucina che tenga conto di tutti gli aspetti nutrizionali dei cibi per diffondere stili alimentari equilibrati e sani.

Altro obiettivo è l'informazione di come variano i nutrienti e i loro effetti sull'organismo a seconda di come vengono cucinati, trattati, abbinati e dosati, per realizzare una cucina gustosa e adeguata alla prevenzione e cura delle malattie metaboliche, ricca di benessere antiaging.

Nella confusione mediatica dove ogni giorno sorge una nuova teoria sull'alimentazione, il rigoroso percorso formativo si propone di fare chiarezza alla luce delle più aggiornate conoscenze scientifiche e fonti autorevoli sull'argomento.

INFORMAZIONI GENERALI

Segreteria Organizzativa

AjN S.r.l.

Viale Mentana, 41 – 43121 Parma

Tel 0521 1640539

e-mail: info@cucinaevolution.it

www.nutrizioneincucina.it



Provider ECM n. 146

Area Qualità S.r.l.

Piazza Insubria, 16 – 20137 Milano

Tel 02 98650955 – 0143 69355

e-mail: info@areaqualita.com

www.areaqualita.com

Sede

Ristorante Libra

Via Testoni, 10 – 40133 Bologna

Quota di partecipazione € 4.000,00

Accreditamento ECM

Evento nr. 252282 accreditato per 15 partecipanti

Totale ore formative 96 ore di formazione di cui 44 di interattività

Crediti ECM: 50

Destinatari dell'iniziativa

Professioni: Medico Chirurgo, Farmacista, Biologo, Psicologo, Dietista, Infermiere

Discipline accreditate: Gastroenterologia, Igiene degli alimenti e della nutrizione, Malattie metaboliche e diabetologia, Medicina interna, Medicina dello sport, Psicoterapia, Scienza dell'alimentazione e dietetica, Farmacia ospedaliera, Farmacia territoriale, Biologo, Psicoterapia, Psicologia, Dietista.

Obiettivo Formativo

Nr. 23 - Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate

Relatori

Paolo Cappuccio *Venezia*

Davide Comaschi *Milano*

Ercole De Masi *Roma*

Chiara Manzi *Parma*

Michele Rubbini *Ferrara*

Programma

Modulo 1

Sabato 9 marzo 2019

09:00 – 11:00 Dalla Nutraceutica Alla Cucina Buona Da Vivere (C. Manzi)
11:00 – 12:00 Sicurezza nutrizionale: oltre la sicurezza igienica e alimentare (C. Manzi)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 15:00 La Culinary Nutrition (C. Manzi)
15:00 – 18:00 IN CUCINA: l'evoluzione del risotto e spaghetti cacio&pepe antiaging (C. Manzi)

Domenica 10 marzo 2019

09:00 – 10:00 IN CUCINA: prepariamo insaporitori antiaging, golose salse per insalate e panini a basso tenore di grassi (C. Manzi)
10:00 – 12:00 IN CUCINA: i lievitati ricchi di fibra e a basso contenuto di sale: PANE E PIZZA antiaging (C. Manzi)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 14:30 IN CUCINA: gnocchi di patate antiaging (C. Manzi)
14:30 – 17:00 IN CUCINA: tagliatelle e ravioli antiaging (C. Manzi)
17:00 – 18:00 IN CUCINA: il minestrone multicentrum (C. Manzi)

Modulo 2

Sabato 13 aprile 2019

9:00 – 11:00 Antiossidanti e radicali liberi: i veri antiossidanti e le ultime novità scientifiche (M. Rubbini)
11:00 – 12:00 Molecole bioattive fonti, funzioni, come si modificano in cottura (M. Rubbini)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 15:00 Il danno da cibo: le cause metaboliche dell'invecchiamento (M. Rubbini)
15:00 – 16:00 L'acqua primo antiaging: quale, quanta, quando bere? (M. Rubbini)
16:00 – 17:00 Giusti abbinamenti per esaltare le proprietà nutrizionali dei piatti (M. Rubbini)
17:00 – 18:00 I grassi vitamina fonti, funzioni, fabbisogno, comportamento in cottura (M. Rubbini)

Domenica 14 aprile 2019

9:00 – 11:00 Acrilammide: il più potente cancerogeno è naturale! cos'è, dove e come si forma, come evitarne la formazione (C. Manzi)
11:00 – 12:00 Vino e alcolici proprietà nutrizionali, dosi consigliate, come scegliere la qualità (C. Manzi)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 18:00 La frittura antiaging meno grassi di un'insalatona! (C. Manzi)

Modulo 3

Sabato 11 maggio 2019

9:00 – 11:00 IN CUCINA: Pasta frolla antiaging (D. Comaschi)
11:00 – 12:00 IN CUCINA: crema pasticcera antiaging (D. Comaschi)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 15:00 IN CUCINA: savoiardi antiaging (D. Comaschi)
15:00 – 18:00 IN CUCINA: tiramisù e sacher antiaging (D. Comaschi)

Domenica 12 maggio 2019

9:00 – 11:00 IN CUCINA: frittura antiaging (dalla cotoletta di melanzane alla ciambella evolution) (P. Cappuccio)
11:00 – 12:00 IN CUCINA: entree e aperitivi, vitality drinks (P. Cappuccio)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 18:00 IN CUCINA: contaminanti di processo nella cottura di patate e cereali. Le strategie per evitare la formazione di acrilammide (P. Cappuccio)

Modulo 4

Sabato 8 giugno 2019

9:00 – 12:00 Celiachia: prevenzione e cura con il cibo (De Masi)
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 14:00 Pasticceria antiaging: dolci salutistici e dolci equilibrati (De Masi)
14:00 – 15:00 Diabete e dolci (De Masi)
15:00 – 16:00 Il potere dolcificante (De Masi)
16:00 – 18:00 Zuccheri alternativi: conosciamoli tutti! Scopriamo il loro potere dolcificante, vantaggi e svantaggi nutrizionali (De Masi)

Domenica 9 giugno 2019

- 9:00 – 10:00 Eritritolo: il dolcificante del futuro. Vantaggi e svantaggi nutrizionali e culinari. Come usarlo nelle ricette (C. Manzi)
 10:00 – 11:00 Densita' calorica: come diminuirla nei dolci (C. Manzi)
 11:00 – 12:00 Farine e fibre: come scegliere la farina giusta per ogni dolce (C. Manzi)
12:00 – 13:00 Lunch
 13:00 – 16:00 Nuove tecniche di pasticceria antiaging: meno zuccheri e più fibra di una mela (C. Manzi)
 16:00 – 18:00 Le Inuline: i diversi tipi di inuline, proprietà prebiotiche, proprietà culinarie, vantaggi nutrizionali. Quali scegliere per ogni ricetta (C. Manzi)

Modulo 5

Sabato 7 settembre 2019

- 9:00 – 10:00 IN CUCINA: cottura antiaging sottovuoto della carne (C. Manzi)
 10:00 12:00 IN CUCINA: cottura antiaging sottovuoto del pesce (P. Cappuccio)
12:00 – 13:00 Lunch
 13:00 – 15:00 IN CUCINA: cotture sottovuoto delle verdure per moltiplicare le vitamine (P. Cappuccio)
 15:00 – 17:00 IN CUCINA: cottura sottovuoto di pasta (P. Cappuccio)
 17:00 – 18:00 IN CUCINA: il pesto multicentrum (P. Cappuccio)

Domenica 8 settembre 2019

- 9:00 – 12:00 IN CUCINA: cottura sottovuoto del risotto antiaging (P. Cappuccio)
12:00 – 13:00 Lunch
 13:00 – 14:00 IN CUCINA: cottura della frutta con metodologia sottovuoto antiaging (P. Cappuccio)
 14:00 – 18:00 IN CUCINA: Pasticceria antiaging sottovuoto (P. Cappuccio)

Modulo 6

Sabato 12 ottobre 2019

- 09:00 – 11:00 Le nuove tecnologie in cucina per un ridotto rischio di contaminanti di processo (C. Manzi)
 11:00 – 12:00 Le nuove tecnologie che aumentano le vitamine nei cibi cotti (C. Manzi)
12:00 – 13:00 Lunch
 13:00 – 14:00 Ideare e bilanciare un intero menù antiaging (C. Manzi)
 14:00 – 15:00 Le tecnologie che riducono al minimo le perdite di antiossidanti dei cibi (C. Manzi)
 15:00 – 16:00 Materiali a contatto con gli alimenti e packaging (C. Manzi)
 16:00 – 17:00 OGM: fanno male alla salute? cosa dice la scienza (C. Manzi)
 17:00 – 18:00 IN CUCINA: nuove tecnologie per le frittiture e per la pasticceria (C. Manzi)

Domenica 13 ottobre 2019

- 9:00 – 11:00 Ideare e bilanciare il menù settimanale antiaging (C. Manzi)
 11:00 – 12:00 Dalla dieta al piano culinario personalizzato: sostituire le inutili diete con piani culinari su misura golosi e salutari (C. Manzi)
12:00 – 13:00 Lunch
 13:00 – 18:00 Il Personal Chef Evolution e il Culinary Nutritionist (C. Manzi)

Modulo 7

Sabato 9 novembre 2019

- 9:00 - 13:00 Discussione tesi di Master
 13:00 – 14:00 Lunch
 14:00 – 18:00 IN CUCINA: preparazione basi per esame pratico

Domenica 10 novembre 2019

- 9:00 - 13:00 IN CUCINA: Esame finale pratico
 13:00 – 14:00 Lunch
 14:00 – 18:00 Cerimonia di consegna dei Diplomi