

WEBINAR

LIVE 
STREAMING



Le basi della cucina salutare

Sabato, 22 Maggio 2021

Responsabile Scientifico: Dr *Domenicantonio Galatà*

RAZIONALE

Il corso è un avventuroso viaggio nel mondo della cucina che consente ai professionisti di **maturare un'esperienza pratica delle trasformazioni che subiscono gli alimenti in cottura, per esprimersi al meglio nel mondo della nutrizione.**

Per la prima volta, in cucina, il focus non è solo **il gusto ma soprattutto la nutrizione, la chimica e la biologia.**

I nutrienti sono sensibili alla luce, al calore, all'ossigeno e possono andare perduti durante i processi di cottura. **Le modalità di lavaggio, taglio e cottura possono influenzare la presenza e/o la biodisponibilità di vitamine, sali minerali, antiossidanti e polifenoli.**

Accrescere la consapevolezza sulle corrette pratiche di preparazione dei cibi è determinante per aumentare i livelli di salute pubblica e creare community di professionisti altamente qualificati in grado di interagire tra loro e lavorare con aziende della ristorazione collettiva, cuochi, pasticceri, pizzaioli. Il singolo in questa vasta realtà professionale ha risorse limitate.

PROGRAMMA

Ore 10.00-13.00

Sessione I

Tutor: D. Galatà

La foglia: la prima cucina al mondo!

Le basi della cucina salutare

La cucina nutraceutica

Aspetti chimici e nutrizionali di carboidrati, proteine e grassi

Amidi, lipidi e mantecature a bassa temperatura

La pasta, qualità e aspetti nutritivi

Fibre, l'ingrediente del futuro

I grassi modifiche in cottura

Gli olii per friggere, cuocere e condire

Ossidazioni e idrolisi in cucina

Punto di fumo e acroleina

Ore 13.00-14.00

Pausa

Ore 14.00-17.00

Sessione II

Tutor: D. Galatà

Il Soffritto non soffritto

Olii aromatizzati e vitamine liposolubili

Le proteine nobili e non, animali e vegetali

Leggere ed interpretare le etichette

Formazione di sostanze tossiche in cottura

Misure pratiche per contenere il rischio nutrizionale

Le basi della cucina salutare: fondi e basi e vitamine idrosolubili

Tecniche di cottura sottovuoto e analisi nutrizionale

Tecnica in vasocottura e analisi nutrizionale

Tecniche in olio cottura e analisi nutrizionale

La Frittura salutare

Bilanciamento nutrizionale di un piatto/menù

Aspetti nutrizionali di un piatto/menù

INFORMAZIONI GENERALI

RESPONSABILE SCIENTIFICO



Dr Domenicantonio Galatà

Biologo Nutrizionista esperto di Cucina e Pasticceria Salutare.

Ho aperto a Roma il mio studio nutrizionale con cucina.

Nel 2017 ho fondato l'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina di cui sono Presidente.

Sono docente di nutrizione in cucina ai corsi professionali di cucina presso A Tavola Con lo Chef e Excellence Academy.

Organizzo Masterclass di Cucina e Pasticceria Salutare per nutrizionisti,

cuochi e pasticceri su <https://www.nutrizioneincucinaacademy.it/>

Nel 2017 ho scritto il mio primo libro "A tavola è già tardi".

Ho aperto Tierra Organic Bistrot CEO di Cibo Utile un'azienda che elabora ricette bilanciate per ristoranti, pasticcerie e laboratori.

Ambasciatore Dieta Mediterranea nominato da Defence of Agriculture Food and Nutrition.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA



Fenicia Events & Communication

Tel. 06.87671411 - Fax 06.62278787 - WhatsApp 342.8211587

info@fenicia-events.eu - <https://congressi.fenicia-events.eu/>

ISCRIZIONI

È necessario registrarsi sul sito www.fenicia-events.eu nella sessione dei Prossimi Congressi.

La quota di iscrizione per il webinar live è di € 30,00 + IVA 22%.

La quota di iscrizione per le Sessioni registrate sarà attiva dal 31 maggio per la durata di un anno (fino al 31 maggio 2022) è di € 35,00 + IVA 22%.

Ogni partecipante riceverà successivamente all'effettuato pagamento conferma di iscrizione e nei giorni precedenti l'evento, il [link](#) per poter accedere alla piattaforma Webinar.

Al termine del Corso sarà possibile scaricare il proprio attestato di partecipazione presso l'area riservata del sito <https://fenicia-events.eu>

