



Le basi della cucina salutare

Responsabile Scientifico: Dr *Domenicantonio Galatà*

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

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

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 la quota registrata live è di € 35,00 + IVA 22%.

Ogni iscrizione verrà attivata successivamente all'effettuato pagamento, il [link](#) per poter accedere alle Sessioni registrate sarà quindi visibile presso la pagina di dettaglio del Corso effettuato il log-in con le credenziali ricevute per mezzo e-mail.

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

