

L'ADOD ED I CORSI DI CUCINA

L'A.D.O.D. E LA CUCINA PREVENTIVA CON GIOVANNI ALLEGRO



Mangiare sano e con gusto!

Lo chef Giovanni Allegro, specializzato in cucina naturale, è docente a "Cascina Rosa", la scuola di cucina preventiva presso la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Collaboratore fin dall'inizio degli studi epidemiologici DIANA (che studiano le relazioni che intercorrono tra l'alimentazione ed il tumore al seno) ha partecipato anche al Diana 5 (studio randomizzato per la prevenzione delle recidive del tumore al seno attraverso dieta e attività fisica).

Collabora inoltre con i Centri di Prevenzione Oncologica di Torino e Firenze nell'ambito di progetti di ricerca sulla prevenzione dei tumori ed è autore di numerosi libri di ricette (quali "100 ricette di lunga vita - Dall'antipasto al dolce: i sapori della salute"; "Salute cuoca! Ricette buone e sane di cucina naturale"; "Prevenire i tumori mangiando con gusto. A tavola con Diana" scritto in collaborazione con la nutrizionista Villarini).



Per lo chef G. Allegro "cucinare insieme" significa condividere saperi, piaceri, emozioni, tecniche. Lui sostiene

che davanti ai fornelli si possa imparare tanto, anche sul proprio benessere.

E dalla consapevolezza di questo semplice fatto nasce la "cucina naturale": una cucina pensata per essere più attenta, aperta, aggiornata, che non solo prepara cose buone ma insegue consapevolmente un ideale di salute.

Per questo da anni l'A.D.O.D. promuove corsi di cucina preventiva con lo chef Giovanni Allegro!

Durante le 4 lezioni (con circa una trentina di partecipanti a corso) lo Chef fornisce spiegazioni e chiarimenti circa la preparazione dei piatti ed illustra, mentre cucina, i come e i perché degli ingredienti che usa e quali funzioni svolgono nel regime alimentare.

La cena finale è sicuramente il momento più atteso da tutti i partecipanti del corso ma la possibilità di cucinare insieme a lui offre anche la possibilità di carpirgli "qualche piccolo segreto" (come quello, per esempio, di cucinare i legumi con spezie tradizionali quali l'anice, il cumino o il dragoncello oppure insieme ad un pezzetto di alga kombu, per evitare i problemi di flatulenza intestinale!).

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



I CORSI DI CUCINA CON G. ALLEGRO



A.D.O.D. DONNA
oggi Domani
Associazione ONLUS per la prevenzione del cancro al seno

L'Associazione Donna Oggi Domani organizza un:

Corso di Cucina naturale /preventiva che insegnerà a

MANTENERSI IN SALUTE MANGIANDO CON GUSTO

Sede del corso: Centro Polifunzionale
Via San Donato, 9 - SAMONE

nei giorni di:
martedì 5 maggio 2015
martedì 12 maggio 2015
martedì 19 maggio 2015
giovedì 28 maggio 2015
dalle ore 18 alle ore 21,00

Al termine di ogni lezione ci sarà la
degustazione dei piatti preparati
in compagnia dello Chef



Prenotazioni dal 14/4 al 28/4/2015
fino ad esaurimento posti presso:
Erboristeria "In Herba Salus"
Via Cascinette, 1 - 10015 Ivrea

Per informazioni: telefonare al
Cellulare 347732838

Le lezioni saranno tenute
dallo
Chef Giovanni Allegro
docente di Cucina
preventiva presso l'Istituto
Nazionale dei Tumori di
Milano

Numerosi studi scientifici hanno
dimostrato l'importanza di una
dieta adeguata per la guarigione e
la prevenzione di alcune malattie
oncologiche quali il tumore al seno



A.D.O.D. DONNA
oggi Domani
Associazione ONLUS per la prevenzione del cancro al seno

L'Associazione Donna Oggi Domani organizza un:

Corso di Cucina naturale /preventiva che insegnerà a

MANTENERSI IN SALUTE MANGIANDO CON GUSTO



Le lezioni saranno tenute
dallo
Chef Giovanni Allegro
docente di Cucina
preventiva oncologica
presso l'Istituto Nazionale
dei Tumori di Milano

Numerosi studi scientifici hanno
dimostrato l'importanza di una
dieta adeguata per la guarigione e
la prevenzione di alcune malattie
oncologiche quali il tumore al seno



Sede del corso: Salone Polivalente
Via degli Alpini d'Italia - SAMONE

nei giorni di: martedì 1 aprile 2014
martedì 8 aprile 2014
martedì 15 aprile 2014
martedì 22 aprile 2014

dalle ore 18:00 alle ore 21:00

Al termine di ogni lezione ci sarà la degustazione
dei piatti preparati in compagnia dello Chef



Prenotazioni dal 4/3 al 22/3/2014
fino ad esaurimento posti presso:
Erboristeria "In Herba Salus" di
Loredana Rossetti
Via Cascinette, 1 - 10015 Ivrea

Per informazioni: telefonare al
Nr. 0125 230499
oppure cellulare 3497251181



L'Associazione Donna Oggi Domani organizza un:

Corso di Cucina naturale /preventiva che insegnerà a



MANTENERSI IN SALUTE MANGIANDO CON GUSTO

Le lezioni saranno tenute
dallo

Chef Giovanni Allegro

*docente di Cucina
alternativa/preventiva
presso l'Istituto Nazionale
dei Tumori di Milano*



Numerosi studi scientifici hanno dimostrato l'importanza di una dieta adeguata per la prevenzione di alcune malattie oncologiche quali il tumore al seno

Sede del corso: SAMONE
Centro Polifunzionale
Via degli Alpini d'Italia
(adiacente campo sportivo)

nei giorni di martedì 2 aprile 2013
martedì 9 aprile 2013
martedì 16 aprile 2013
martedì 23 aprile 2013
dalle ore 18 alle ore 21,00

*Al termine di ogni lezione ci sarà la
degustazione dei piatti preparati in
compagnia dello Chef*

Prenotazioni dal 5/3 al 23/3/2013
fino ad esaurimento posti presso:
Erboristeria "In Herba Salus"
Via Cascinette, 1 - 10015 Ivrea

Per informazioni: telefonare al
Nr. 0125 230499
oppure cellulare 3497251181

L'Associazione Donna Oggi Domani organizza un:

Corso di Cucina naturale /preventiva che insegnerà a



MANTENERSI IN SALUTE MANGIANDO CON GUSTO

Le lezioni saranno tenute
dallo

Chef Giovanni Allegro

*docente di Cucina
alternativa/preventiva presso
l'Istituto Europeo dei Tumori
di Milano*

Sede del corso:
Centro Polifunzionale
Via San Donato, 9 - SAMONE

nei giorni di:
- mercoledì 29 febbraio 2012
- mercoledì 7 marzo 2012
- mercoledì 21 marzo 2012
- mercoledì 28 marzo 2012
- dalle ore 18 alle ore 21,00

Prenotazioni dal 9/2 al 25/2/2012
fino ad esaurimento posti presso:
Erboristeria "In Herba Salus"
di Loredana Rossetti
Via Cascinette, 1 - 10015 Ivrea

Per informazioni: telefonare al
Nr. 0125 230499
oppure cellulare 3497251181