



# CucinAzione e CibaMenti

Corso Teorico-Pratico per imparare a scegliere correttamente gli alimenti, le modalità di cottura e conoscere le giuste associazioni nella prevenzione ed il sostegno nelle diverse condizioni fisio-patologiche.

Il corso è rivolto a chi, oltre ad essere un appassionato di cucina, vuole avere una base di conoscenze scientifiche per la creazione di un piano nutrizionale. Ogni serata si concluderà con un un menù cucinato insieme.

## Menù delle serate

Costo singola serata: 25 €

### 9 marzo - I<sup>a</sup> serata: Il “valore” della spesa

il pensiero giusto per le più corrette scelte nel carrello della spesa e la conoscenza delle proprietà curative dei singoli alimenti.

### 23 marzo - II<sup>a</sup> serata: Pasta e primi senza glutine

la scelta della giusta pasta, differenze organolettiche tra alimenti con e senza glutine, il riso, la polenta e le patate, e loro applicazioni terapeutiche.

### 6 aprile - III<sup>a</sup> serata: Le più comuni tecniche di cottura

lesso, bollito, sobbollito, ripassato, soffritto e fritto e le loro applicazioni terapeutiche.

### 4 maggio - IV<sup>a</sup> serata: Costituzioni umane

o assetti psico-neuro-endocrino-immunologici rivelati dalla proiezione del film “La grande abbuffata”.

## Contattaci per maggiori informazioni

Dottor Cristian Baldini  
[www.cristianbaldini.com](http://www.cristianbaldini.com)  
[info@cristianbaldini.com](mailto:info@cristianbaldini.com)

- QiFisio -  
tel. 349.329.5401  
[www.qifisio.it](http://www.qifisio.it) - [info@qifisio.it](mailto:info@qifisio.it)

