



L'Accademia di Sana Forchetta®  
con Slow Food del Tortonese

presentano la **Scuola di Cucina**

# “Sana Forchetta in pratica. Il Territorio”

Cucina con l'esperto,  
Per Corsi di Cucina e Alimentazione in Salute, secondo le regole del



## Scopo delle serate

La più recente e straordinaria frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è individuare strategie per la modulazione dell'alimentazione al fine di ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare l'aspettativa di vita.

Da qui nasce “Salute e Territorio”, progetto di divulgazione scientifica sui fattori protettivi della dieta per un nuovo approccio nutrizionale alla prevenzione.

Riflettere sull'importanza del cibo per la salute. Una corretta alimentazione aiuta a prevenire molte patologie: obesità, dislipidemie, diabete, ipertensione e tumori; nei casi



Giuseppe Pelizza da Volpedo. Natura morta. Mele e uva. 1889-1890 - Olio su tela  
Collezione Pinacoteca Fondazione Cassa di Risparmio di Tortona

conclamati di malattia, l'utilizzo di una cucina sana e naturale può alleviarne i sintomi e rappresentare parte integrante della terapia.

Non una classica scuola o il classico corso di cucina, ma un percorso di incontri a tema e degustazioni che mirano a divulgare e approfondire i principi di una alimentazione corretta e di una **cucina sana, buona, pulita e giusta, nonché naturale, dove il territorio e la sua promozione sono una costante continua.**

Si rivolge a tutti, appassionati di cucina o operatori sanitari desiderosi di approfondire un tema così attuale e così facilmente strumentalizzabile, spesso nelle mani di pseudo specialisti del settore, che inseguono però falsi miti senza nessuna evidenza scientifica.

**Dove** Istituto Santachiara, Agenzia Formativa B77, Pz.tta Gambara, 1. Tortona (AL). Tel 0131 862335

**Data** Il Quarto mercoledì del mese dalle ore 18,30 alle 22,30. Prima parte teoria di circa un'ora e successivamente pratica in cucina.

**PRIMO incontro 27/01/2016**

*Conoscere l'alimentazione per combattere le patologie cronico degenerative*

**SECONDO incontro 24/02/2016, I primi**

**TERZO incontro 23/03/2016, I Secondi**

**Quarto incontro 27/04/2016,**

*I Dolci a basso indice/carico glicemico*

**Relatore per Sana Forchetta: Dr. Paolo BELLINGERI**, Medico Chirurgo, specializzato in Nutrizione e Dietetica applicata in ambito oncologico

**Modalità di iscrizione** tramite il format reperibile sul Facebook di SF e sul sito [www.sanaforchetta.it](http://www.sanaforchetta.it), per info 3388573311

**Costi** Tutte le iniziative di SF sono riservate agli Associati. E' previsto un contributo associativo di 40 € comprensivo di documentazione, esecuzione piatti e iscrizione all'Associazione Il costo della tessera associativa è di € 10,00 e la validità è per tutto l'anno 2016

[www.sanaforchetta.it](http://www.sanaforchetta.it) per info tel. 3388573311 dopo le 17,30

## Patrocini



## Partner tecnici

