

Sapere. Il Sapore del Sapere con Varvello 1888 presenta:

Conferenza e Show Cooking

Il metodo Kousmine

Riscoprire il valore dei cereali integrali e dei semi antichi in chiave molecolare
Dall'antipasto al dolce con i cereali



Evento ideato da Rossella de Focatiis

**Relatori: Dr.ssa Debora Cantarutti e Dott.ssa Clara Granatieri
Chef Laura Farassino**

Data: Domenica 5 luglio 2015

Orario: da definire dalle ore 15.00 alle ore 21.00

Location: Cluster Cereali e Tuberi EXPO 2015 – Sponsor: Varvello 1888

Riscoprire il valore dei cereali integrali e dei semi antichi in chiave molecolare

Grazie al crescente interesse della ricerca verso gli effetti benefici degli alimenti si è iniziato a studiare il ruolo dei fitochimici e delle sostanze nutraceutiche introdotte quotidianamente con l'alimentazione. Le varietà antiche sono grani non modificati mediante irraggiamento, dotati di variabilità genetica e di potenziali proprietà. I grani antichi mantengono un rapporto più equilibrato tra presenza di amido e presenza di glutine e presentano un profilo nutrizionale di indubbio valore, basti ricordare che i carotenoidi presenti sono in grado di agire come potenti antiossidanti e modulatori genici nell'organismo umano. Studi epidemiologici hanno correlato l'elevato apporto di carotenoidi alimentari con una minore incidenza della degenerazione maculare in età avanzata. Inoltre i cereali antichi rappresentano una buona fonte di vitamina E, che include sostanze lipidiche come tocoferoli e tocotrienoli.

Dr.ssa Debora Cantarutti

Il metodo Kousmine

Questo metodo è utilizzato da decenni dai medici per curare patologie degenerative ed autoimmuni e per favorire il ben-essere, è continuamente avallato da conferme scientifiche. Il metodo Kousmine evidenzia la validità e l'attualità dei suoi pilastri e l'importanza fondamentale per la nostra salute. Il ruolo dell'alimentazione per il ben-essere è ormai noto, anche se purtroppo poco applicato. E' fondamentale rendersi conto che le nostre scelte a tavola hanno conseguenze che vanno ben oltre il chiletto in più o in meno.

Dott.ssa Clara Granatieri

Show Cooking con i Cereali

Dall'antipasto al dolce con i cereali: qualche proposta per stupire con semplicità

Chef Laura Farassino

Dr.ssa Debora Cantarutti – Divulgatrice scientifica, Consulente specialist in Nutraceutica e Nutrigenomica; Ricercatrice indipendente Superfoods. Master in Nutrizione Metodo Molecolare. Ideatrice e responsabile del progetto Scienza&Gusto e del blog IoPensoRosa



Dott.ssa Clara Maria Granatieri - Medico chirurgo, Specialista in Medicina Interna, Esperta in Omotossicologia, Vice-presidente Associazione Medica Italiana Kousmine (www.amik.it).

Chef Laura Farassino - Diploma di qualifica professionale addetto ai servizi di cucina presso E. Maggia di Stresa nel 1994 e successivamente Diploma di maturità professionale alberghiero, intraprende la carriera di formatore presso IPSAR "De filippi" di Arona e diventa docente di ruolo tecnico pratico di cucina presso ips "G. Ravizza", di Novara dal 2002.



"Incontri consapevoli" di cultura, scienza, alimentazione e benessere

PATROCINIO

SPONSOR

MEDIA PARTNER

MAIN SPONSOR TECNICO



Undicesima edizione del ciclo di Eventi di "Sapere. Il Sapore del Sapere"

in Expo Milano 2015



CLUSTER CEREALS and TUBERS



Progetto e organizzazione

Informazioni e prenotazioni:

RDF communication

Tel. 02 66115408 – 3357970280

info@saporedelsapere.it

www.saporedelsapere.it