



NEWSLETTER
DAL 12 OTTOBRE 2024

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

--- PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





Lezione di cucina naturale:

"PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE"

Venerdì 18 ottobre

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

Preparazioni della lezione

- **Piatto unico con sughetto delizioso alla pizzaiola**
- **"Mozzarella" senza lattosio** (fatta in casa in 2 minuti!)
- **Sfizioso "tonnato" al profumo di capperi**
- **Dadolata di rape in salsa rosa**
- **Maionese vegetale** (senza uova)
- **"Cantuccini"** (senza burro e senza uova)

- **Tisana alla menta fresca ed equisetolo** (fonte di calcio)
- **Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino**
- **Bevande: acqua naturale e frizzante**

Moltissime persone, sono convinte che la carne sia una fonte proteica indispensabile per l'uomo.

In realtà, sempre più nutrizionisti consigliano di ridurre il consumo della **carne**, soprattutto quella rossa, a causa di **problemi e patologie associate al suo consumo** quali ad esempio i tumori (in particolare al colon), aumento del colesterolo cattivo (HDL), malattie cardiovascolari, ecc.

Oltre alla carne, anche altri alimenti che contengono proteine di origine animale devono essere ridotti nella dieta (soprattutto carni lavorate come gli affettati) e sostituiti con cibi di origine vegetale.

Cosa possiamo quindi mettere nel piatto, in alternativa alla carne, senza però incorrere in carenze nutrizionali?

Questa domanda sarà al centro della lezione dedicata agli **alimenti ricchi di proteine vegetali** che, ricordiamo, sono numerosi e **completamente privi di colesterolo!**

Riscopriamo i legumi (ceci, lenticchie, piselli, soia, lupini,...), i derivati della soia (tofu, tempeh,...), la frutta secca a guscio (pinoli, arachidi, mandorle,...), amaranto, quinoa e persino alcuni derivati del frumento, da abbinare però in modo corretto per valorizzare piatti sfiziosi ed equilibrati!

Questi alimenti di origine vegetale **contengono preziose proprietà per la nostra salute** quali ad esempio:

- sono **proteine di buona qualità** (soprattutto se abbinate ai primi piatti)
- danno un **elevato senso di sazietà** e permettono di introdurre **meno calorie**
- grazie all'abbondante presenza di fibre **aiutano l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo** nel sangue e **riducono il rischio di patologie cardiovascolari**
- **riducono la concentrazione dei trigliceridi**
- alcune sostanze presenti nei legumi (es. la lecitina) hanno **effetti positivi sul sistema nervoso**
- **prevencono l'insorgenza di alcuni tumori** (soprattutto dell'apparato digerente)
- **contengono pochissimi grassi** (a eccezione della soia) di elevata qualità
- **costano molto poco** rispetto ad altri alimenti proteici quali carne, affettati, pesce, formaggio
- hanno un **basso impatto ambientale**

- consentono la preparazione di **sane ricette, squisite e facili da realizzare!**

Durante la lezione saranno inoltre trattati i seguenti argomenti:

la quantità corretta di proteine da assumere ogni giorno, le funzioni delle proteine nel nostro organismo, le combinazioni alimentari (carboidrati con proteine), gli amminoacidi essenziali, non essenziali e limitanti, le differenze principali tra le proteine di origine animale e vegetale, la porzione ideale giornaliera dei legumi, caratteristiche e valori nutrizionali dei legumi freschi, secchi, congelati, surgelati, germogliati (es. germogli di soia), in scatola, in fiocchi e le farine derivate dai legumi (es. farina di ceci), le cause e i rimedi della flatulenza (produzione di gas a livello gastrointestinale), gli pseudo-cereali ricchi di amminoacidi di qualità, l'indice chimico e la completezza proteica, la frutta secca e i semi oleosi come fonte preziosa di proteine.

Inoltre tutti i partecipanti **riceveranno in omaggio:**

- **le slide della proiezione** ricche di spunti per variare gli alimenti proteici (con fonti scientifiche di riferimento)
- **materiale di approfondimento**
- **il ricettario completo** del menù

e non mancherà ovviamente la **degustazione** di tutte le preparazioni realizzate!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

LEZIONE: "PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **“Scheda iscrizione”** (**clicca il link**).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo, luogo e data di nascita, recapito telefonico, mail**. La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno

già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



LOMAGNA (LC)

Sabato 26 ottobre 2024

ore 9.30

Conferenza di educazione alimentare

e lezione di cucina naturale con degustazione gratuita

a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi

presso la Sala T2 di via Roma, 2 – Comune di Lomagna (LC)

Per iscriversi gratuitamente:

Telefono: 039/9225113

E-mail: culturasport@comune.lomagna.lc.it

NB: l'incontro è aperto anche ai bambini accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette.

In omaggio verrà distribuito il fantastico kit per Piccoli Chef (cappellino, pettorina e guanti)

--- L'ESPERTA IN TV



BERGAMO TV

Trasmissioni televisive

Carissimi amici,

vi aspetto il **primo lunedì di ogni mese** alle ore 8.20
su **Bergamo TV!**

Potrete così seguire la nuova serie delle trasmissioni
televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda:

- **“Brindiamo alla salute con l’estrattore!”** (Vedi la puntata)
- Ricetta naturale: **“Estratto vegetale al profumo di cannella”** (Scarica la ricetta della salute!)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





"IL MARKETING DEI DOLCIUMI RIVOLTI AI BAMBINI"

Il marketing rivolto ai bambini è da tempo oggetto di discussione e il suo uso è regolamentato con alcuni strumenti. Queste limitazioni, però, non riescono ad arginare un fenomeno che si esprime in molte forme e con modalità diverse. Tanto che lo scorso anno la promozione di alimenti dannosi per la salute destinati ai più piccoli è stata messa all'indice dall'OMS.



Per leggere l'articolo [clicca qui](#)

--- CONSULENZE DIETETICHE



ROSSANA MADASCHI



ANNA TALLARINI

**Studio privato di consulenze dietetiche
a BERGAMO (Celadina)**

"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Entrate ed uscite energetiche possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa). Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **“La varietà di cibi sani è alla base della salute” e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona

Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: info@nutrirsidialute.it

Consulenze a cura di:

- **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Dott.ssa Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidialute.it

Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!

DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

Sito: www.nutrirsidisalute.it