

**3 appuntamenti sani
ma golosi da non perdere!**

Una cena salutare imparando a cucinare...

IEO 1 – Cucine piano -1
Via Ripamonti 435 – 20141 Milano

**partecipa
anche tu ai
corsi di cucina
salutare.**

*Al termine della serata
cena con degustazione
dei prodotti preparati.*



Antipasti Golosi!

dalle 19:30 alle 22:30
Giovedì 26 maggio 2011

I primi piatti, i secondi...senza carne!

dalle 19:30 alle 22:30
Mercoledì 1 giugno 2011

I dolci che ci vogliono bene!

dalle 19:30 alle 22:30
Giovedì 16 giugno 2011

Programma delle serate:

h 19:30 - 19:45 registrazione e distribuzione del materiale

h 19.45 - 20.30 "Nutrirsi bene per stare bene" con la *D.ssa Lucilla Titta*

h 20.30 - 22.30 "Ai fornelli per imparare a cucinare con gusto ma in modo salutare per esaltare le proprietà funzionali degli alimenti" con *Marco Bianchi, Antonio Bufi, Sebastiano Rovida e Simone Salvini*

Alla registrazione verrà fornito un kit da cucina, sarà inoltre disponibile il libro delle ricette dei ricercatori del Campus IFOM-IEO curato dalla Fondazione IEO che conterrà anche le ricette proposte nei corsi.

Costo iscrizione 1 lezione = 70 euro Pacchetto 3 lezioni = 200 euro

Prenotazione obbligatoria presso gli uffici della Fondazione IEO al piano terra dello IEO 1, tra le due hall, e al piano -1 dello IEO 2. Oppure Telefono 02 94372154, E-mail francesco.picca@ieo.it

Biografia:

Marco Bianchi nasce a Milano nel 1978 e fin da bambino coltiva due grandi passioni: la cucina e la scienza, crescendo tra microscopi e fornelli. A nove anni ha prodotto la sua prima pasta al forno ai quattro (forse anche cinque o sei) formaggi. Si è diplomato Tecnico in Ricerca Biochimica e ha studiato Monitoraggio delle trasformazioni alimentari, e ora lavora presso la Fondazione IFOM – Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia Molecolare di Milano, centro di ricerca d'eccellenza a livello internazionale. All'attività scientifica affianca quella didattica, di formazione, informazione e divulgazione presso le scuole ed enti privati e pubblici. Blogger "salutare" per la rivista *Elle.it* ed autore di libri di cucina della collana *Il Lettore goloso* di Ponte alle Grazie "I Magnifici 20" (aprile 2010) che vantano ben 4 edizioni in 8 mesi e del seguito "Le ricette dei Magnifici 20" (maggio 2011), Marco diventa ben presto un autore-personaggio stimato e apprezzato da testimonial d'eccezione

Antonio Bufi: nasce in quel di Molfetta, una ridente cittadina che si affaccia sull'Adriatico, una manciata di anni fa. Dopo aver provato a far volare dal balcone aeroplanini fatti con i fogli su cui scriveva i suoi pensieri imberbi, rimane folgorato come Paolo sulla via di Damasco dalla buccia di limone che sua madre usa per la crema pasticcera. Così, contrariamente a tutte le aspettative, decide di cominciare a pelare patate nelle cucine dei ristoranti locali fino a che capisce di dover fare fagotto e aspirare a qualcosa di più impegnativo. Diventa curioso collaboratore di alcuni maestri della cucina di mezzo mondo uscendone martoriato ma sempre vivo dalle loro angherie. In mezzo a queste esperienze ha pubblicato, insieme a Luca Moretti per i tipi di Coniglio Editore, i libricoli "L'Orata Spudorata – Racconti e ricette per salvare il mondo dal cattivo gusto" e "L'Orata Innamorata – Racconti e ricette di cucina afrodisiaca"; in collaborazione con Marcello Brusegan, storico veneziano, ha pubblicato per i tipi di Newton & Compton "La Cucina Veneziana" con la riproposizione in chiave moderna di alcuni piatti del Rinascimento veneziano. Oltre a vari articoli, recensioni e racconti pubblicati sul web, ha pubblicato per i tipi di Kitchen Inc. il saggio "Vita di un tonno in scatola – paranoie esistenziali ai confini della realtà domestica". Si occupa anche di fotografia e nel poco tempo a sua disposizione ha fatto nascere un'etichetta discografica insieme al suo amico Mr. Clinic che fino ad ora ha pubblicato un unico disco: il loro. Inoltre sta cercando di fare l'executive chef nel ristorante di Moreno Cedroni "Il Clandestino Milano" all'interno dell' Hotel Maison Moschino.

A volte tiene dei corsi gustosi e strampalati per "Eataly Torino" e "Serial Kitchen" con il quale condivide anche un blog. C'è chi giura di non averlo mai visto dormire. Non provate a chiederglielo, però!

Sebastiano Rovida: classe 1982, nasce a Pavia e coltiva la sua passione per la cucina attraverso trattorie locali, corsi di aggiornamento e ristoranti stellati, continuando nel catering dove arriva ad essere Chef in una società leader del settore collaborando anche per eventi della moda a Milano; durante questo percorso approda nel mondo televisivo dove è stato protagonista in trasmissioni quali "Gusto Tg5", "Linea verde", "Proposte natalizie" ed ovviamente "Fuori menù" il programma di intrattenimento culinario del canale discovery real time. Chef amato per il suo essere semplice e "naturale" ma caratterizzato dal forte spirito di innovazione e creatività in cucina.

Simone Salvini: fiorentino doc, classe 1969, studia Lettere e Filosofia all'Università degli studi di Firenze e consegue un Dottorato in psicologia con specializzazione Ayurvedica presso l'Università Florid College e NY College. La sua passione per la cucina lo porta a frequentare laboratori artigianali quali pastai, pasticci, pasticcerie ma anche mense di accoglienza per richiedenti asilo politico provenienti da zone di Guerra alternando stage italiani e all'estero da Dublino in Irlanda a New Delhi e Punjab in India.

Dal 2005 Chef presso il Ristorante Joia di Pietro Leemann a Milano e dal 2009 è Chef Ufficiale dell'Associazione Vegetariana Italiana. Simone collabora come docente con alcuni Istituti Alberghieri oltre che con l'Alma dove insegna l'alta cucina vegetariana. Ha collaborato alla formazione dei cuochi

interni della camera dei deputati a Roma nel 2009. Dallo stesso anno è parte attiva in diversi progetti condotti con l'Istituto Nazionale dei tumori di Milano.

Ha inoltre collaborato con Pietro Leemann alla pubblicazione del libro "Diario di un cuoco" (Ponte alle Grazie 2007) e tuttora scrive per diverse testate giornalistiche di cucina vegetariana.

Lucilla Titta: ricercatrice, lavora attualmente presso l'Istituto Europeo Oncologico di Milano nel Dipartimento di Oncologia Sperimentale.

Laureata in Qualità e Sicurezza dell'Alimentazione Umana e in Scienze e Tecnologie Alimentari ha conseguito un Dottorato di Ricerca in Biotecnologie degli alimenti. Gli interessi principali della sua attività di ricerca sono focalizzati sulle correlazioni tra alimentazione e salute, con particolare attenzione agli effetti di diete arricchite in antiossidanti di origine alimentare.

La nutrizione umana e gli studi clinici di intervento rappresentano la seconda area di ricerca incentrata sull'alimentazione come strumento di prevenzione. Collabora con diverse testate giornalistiche ed è esperta di comunicazione scientifica nell'ambito della prevenzione nutrizionale.

In collaborazione con:



www.nutrifree.it



www.superpolo.eu