



UNICUSANO

Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

in partnership con



Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale
In

FONDAMENTI DI CUCINA CONSAPEVOLE **Strategie nutrizionali quotidiane, preventive, secondo criteri scientifici**

Anno Accademico 2022/2023

III edizione – I sessione

Art.1 ATTIVAZIONE

L'Università degli Studi Niccolò Cusano attiva, in convenzione con l'Università Popolare A.I.Nu.C, per l'Anno Accademico 2022-2023 il Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale in "FONDAMENTI DI CUCINA CONSAPEVOLE. Strategie nutrizionali quotidiane, preventive, secondo criteri scientifici" afferente alla Facoltà di Scienze della Formazione di durata pari a 500 ore di impegno complessivo con relativa acquisizione di 20 CFU (Crediti Formativi Universitari).

Agli iscritti che avranno superato la prova finale verrà rilasciato l'Attestato del Corso di Perfezionamento e Aggiornamento Professionale in "FONDAMENTI DI CUCINA CONSAPEVOLE. Strategie nutrizionali quotidiane, preventive, secondo criteri scientifici".

Art. 2 OBIETTIVI

Il Corso si rivolge a tutte quelle figure che direttamente o indirettamente intervengono nell'ambito della Nutrizione e del benessere. Particolarmente indicato per tutte le professioni sanitarie, chef, diplomati Istituti Alberghieri.

Il rinnovato interesse verso l'alimentazione e la consapevolezza dell'importanza della relazione fra cibo e salute consente ormai di considerare ciò che mangiamo non solo come fonte di calorie, ma anche come condizione essenziale dello stare bene, pur restando, allo stesso tempo, espressione di cultura, tradizione e momento di condivisione di eventi importanti della vita nonché opportunità di preventiva quotidianità. Secondo organismi internazionali, come l'OMS, circa il 60% delle patologie croniche è determinato da una

dieta inadeguata. Numerosi studi scientifici associano determinate scelte a tavola ad un aumentato rischio di patologie croniche e complicanze associate, quali malattie cardiovascolari, cancro, diabete, obesità e sindrome metabolica. Viceversa, altrettanto numerosi studi dimostrano che chi sceglie un'alimentazione che fornisca prevenzione e protezione riduce drasticamente il rischio delle suddette patologie, ma anche di quelle cronico-degenerative incluse artrite, artrosi, osteoporosi.

Le pietanze attualmente diffuse dai social e programmi televisivi *ad hoc* sono per lo più incentrate sull'incontro di sapori e sull'impatto visivo piuttosto che vertere sulla priorità del cibo: nutrire il corpo umano per mantenerlo in salute.

In questo corso vengono proposte lezioni teoriche e pratiche, illustrando preparazioni cotte e crude, per ogni occasione e stagione, puntando sia sulla riscoperta di sagge tradizioni che sulla innovativa creatività culinaria per incontrare le necessità nutrizionali di grandi e piccoli, impiegando cibi nostrani e genuini.

Lo scopo di questo corso è fornire consigli tanto semplici quanto utili, per trasformare la cucina di tutti i giorni, anche nella ristorazione, in una continua opportunità di prevenzione e protezione, consentendo di scoprire nuovi alimenti, stimolando l'ingegno, affinando il palato e imparando a direzionare le scelte verso cibi buoni e sani. L'obiettivo è fornire strategie nutrizionali ed escamotage per modificare pietanze classiche, note in cucina, oppure concepirne di nuove, affinché siano equilibrate dal punto di vista nutrizionale e non contengano ingredienti che possano favorire l'insorgenza delle sopracitate patologie.

Le lezioni di questo Corso avranno lo scopo quindi di spiegare i principi fondamentali di trasformazione degli alimenti, e la creazione di gustose pietanze che siano capaci sia di soddisfare il palato, che nutrire il corpo, rispettandone la fisiologia, favorendo un microbiota in salute e fornendo protezione antiossidante e piena biodisponibilità dei nutrienti.

La quasi assenza di alimenti contenenti grassi saturi, tipica della dieta preventiva, unita al notevole apporto di fibre, sali minerali, acido folico, antiossidanti e protettive sostanze fitochimiche la rende consigliabile anche durante gravidanza, allattamento, infanzia, adolescenza e senescenza.

Il corso mira a favorire l'espressione del proprio sapere in cucina, integrandolo con concetti ed idee che lo arricchiscano, rendendolo uno strumento di grande rilevanza per raggiungere importanti obiettivi: assicurare quotidianamente, anche nella ristorazione, l'equilibrio nutrizionale, monitorare la qualità degli ingredienti, rispettare la stagionalità degli alimenti e, non ultimo, fornire opportunità di prevenzione.

Per ottenere questa molteplicità di obiettivi, occorre avvalersi di informazioni che spesso sono di competenza esclusiva del nutrizionista e non necessariamente vengono insegnate durante la formazione di cuochi e chef, tantomeno rappresentano materia di formazione/aggiornamento per i professionisti della salute.

Art. 3 – DESTINATARI E AMMISSIONE

Il Corso è rivolto a tutti i diplomati e ai laureati in tutte le discipline del nuovo e vecchio ordinamento (ex art. 6 comma 2 lettera c della legge 341/90).

I candidati in possesso di titolo di studio straniero non preventivamente dichiarato equipollente da parte di una autorità accademica italiana, potranno chiedere al Comitato Scientifico il riconoscimento del titolo ai soli limitati fini dell'iscrizione al corso. Il titolo di studio straniero dovrà essere corredato da traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore a cura delle Rappresentanze diplomatiche italiane nel Paese in cui il titolo è stato conseguito.

I titoli di ammissione devono essere posseduti alla data di scadenza del termine utile per la presentazione per le domande di ammissione.

Art. 4 – DURATA, ORGANIZZAZIONE DIDATTICA, VERIFICHE E PROVA FINALE

Il Corso ha durata annuale pari a 500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 20 CFU; si svolgerà in modalità e-learning con piattaforma accessibile 24 h\24 ed è articolato in:

- lezioni video e materiale *fad* appositamente predisposto;
- congruo numero di ore destinate all'auto-apprendimento, allo studio individuale e domestico;
- verifiche intermedie

Tutti coloro che risulteranno regolarmente iscritti al Corso dovranno sostenere un esame finale che accerti il conseguimento degli obiettivi proposti.

Art.5 ORDINAMENTO DIDATTICO

DISCIPLINE	ARGOMENTI TRATTATI	DOCENTI	CFU	ORE
ELEMENTI DI BASE DI SCIENZE DIETETICHE E NUTRIZIONE PREVENTIVA	Conoscere gli alimenti, i loro nutrienti e componenti, la loro qualità; stagionalità, provenienza geografica e produttiva. Effetti dell'alimentazione sulla salute: alimentazione preventiva dal concepimento alla senescenza: ruolo della dieta nella prevenzione di patologie. Gli inquinanti in cucina. Cucinare in modo consapevole; strategie nutrizionali per evitare carenze ed eccessi; mantenere il microbiota intestinale in salute; cenni su diete ed alimenti speciali. Anche dati nutrienti. Imparare a fare la spesa: dispensa consapevole, lettura etichette. Cenni impatto ambientale scelte dietetiche.	Sabina BIETOLINI	2	50
NOZIONI CULINARIE DI BASE	Metodi di conservazione e cottura dei cibi: conservare il valore nutrizionale degli alimenti impiegati. Pentole ed accessori. Tipologie di farine di cereali e di altri alimenti; addensanti naturali; taglio verdure; uso di spezie ed erbe aromatiche; tipologie di insaporitori (sale, dado, miso, alghe, etc); principali tecniche di trasformazione (fermentazione, marinatura, essiccazione, germinazione, etc)	Sabina BIETOLINI Daniela BERTONI	1	25

PREPARAZIONI SALATE BASE, PRIMI PIATTI, PIATTI UNICI	Introduzione a preparazioni salate, teoria e tecniche di base: pasta frolla salata, quiche, polpette, zuppe, vellutate, risotti e pasta (corta e lunga), salse	Lorenzo CARBONE (dimostrazioni pratiche) Silvia NUCCI (dimostrazioni pratiche)	1	25
PREPARAZIONI BASE, ALIMENTI ALTERNATIVI	Nozioni teorico-pratiche per la realizzazione non industriale di preparati cagliati e fermentati vegetali. Preparazione di bevande vegetali da soia, frutta a guscio e semi oleaginosi; produzione di ricotta vegetale.	Daniela BERTONI (dimostrazioni pratiche)	1	25
PREPARAZIONI BASE, PARTY FOOD	Nozioni teorico-pratiche per la realizzazione di finger food, analoghi di fastfood, antipasti e party food salutari. Impiattamento e presentazione pietanze.	Daniela BERTONI (dimostrazioni pratiche) Carmela FLAUTO (dimostrazioni pratiche) Laura FIANDRA (dimostrazioni pratiche) Marina PUCELLO (dimostrazioni pratiche)	2	50
PREPARAZIONI SENZA GLUTINE E A BASE DI LEGUMI	Nozioni teorico-pratiche per l'utilizzo di legumi, cereali e pseudocereali: primi piatti, piatti unici, secondi (farinate, hummus, burger, crepe, etc.), contorni, dolci.	Sabina BIETOLINI Lorenzo CARBONE (dimostrazioni pratiche) Laura FIANDRA (dimostrazioni pratiche) Marina PUCELLO (dimostrazioni pratiche)	2	50
PREPARAZIONI CUCINA TRADIZIONALE	Preparazioni base, primi piatti, piatti unici, secondi e contorni	Davide LEO (dimostrazioni pratiche)	1	25
PREPARAZIONI BASE IN PASTICCERIA	Nozioni teorico-pratiche per preparazioni salutari (farine, dolcificanti, grassi, addensanti) di pasta frolla, crema pasticceria, biscotteria, lievitati, torte, ciambelloni e crostate, muffin, pancake.	Sabina BIETOLINI Laura ANTONINI (dimostrazioni pratiche) Lorenzo CARBONE (dimostrazioni pratiche) Silvia NUCCI (dimostrazioni pratiche)	2	50
PANIFICAZIONE E PREPARAZIONI RELATIVE	Nozioni teorico-pratiche per preparazioni salutari di pasta madre, per pane e pizza, anche senza glutine: preparazioni salate e dolci	Lorenzo CARBONE (dimostrazioni pratiche)	1	50

PREPARAZIONI AYURVEDICHE	Nozioni teorico-pratiche per preparazioni salutari di pietanze ayurvediche secondo stagionalità	Federico CALVIELLO Giorgia TRETTO (dimostrazioni pratiche)	2	50
PREPARAZIONI BASE, CRUDISMO	Tecniche base del crudismo e strumentazione utile. Produzione di formaggi freschi a pasta morbida e a pasta dura; stagionati. Cracker, zuppe, crepe, chips, spaghetti, dolci.	Sabina BIETOLINI Katia MONTONERI (dimostrazioni pratiche) Laura FIANDRA (dimostrazioni pratiche) Marina PUCELLO (dimostrazioni pratiche)	2	50
PREPARAZIONI CHETOGENICHE	Nozioni teorico-pratiche per preparazioni salutari di pietanze chetogeniche, secondo le diverse tipologie di approccio e loro applicazioni	Roberta BARTOCCI Daniela BERTONI (dimostrazioni pratiche)	1	25
PREPARAZIONI "METODO KOUSMINE"	Nozioni teorico-pratiche per una sana alimentazione secondo il metodo Kousmine: l'apporto supplementare di vitamine ed oligoelementi, l'igiene intestinale, la gestione di anormale acidificazione dell'organismo.	Marilù MENGONI Laura FIANDRA (dimostrazioni pratiche) Marina PUCELLO (dimostrazioni pratiche)	1	25
PREPARAZIONI SNACK IN VETERINARIA	Principi di sana alimentazione nei pet: snack sbilanciati, emergente problematica di salute come fattore di rischio. Nozioni teorico-pratiche per preparazioni salutari di snack per cani e gatti.	Alessandro BENVENUTI Giorgia TRETTO (dimostrazioni pratiche)	1	25
			20	500

DIREZIONE E COORDINAZIONE SCIENTIFICA

Prof.ssa Sabina Bietolini

DOCENTI

Roberta Bartocci – Biologa Nutrizionista

Alessandro Benvenuti - Veterinario

Daniela Bertoni – Dietista

Sabina Bietolini – Biologa Nutrizionista

Federico Calviello – Biologo Nutrizionista

Marilù Mengoni – Biologa Nutrizionista

CHEF ED ESPERTI DI CUCINA

Lorenzo Carbone e Silvia Nucci (Breaking Bread Bistrot, Roma)
Laura Fiandra e Marina Pucello (Naturalmente Crudo, Associazione)
Katia Montoneri (Ecrù ristorante, Roma)
Davide Leo (Rifugio Romano ristorante, Roma)
Laura Antonini (Lilimpo's Bakery Pasticceria, Roma)
Carmela Flauto (chef freelance)
Giorgia Tretto (chef freelance)

Le attività didattiche si svolgeranno attraverso interazioni realizzate per via telematica.

Nell'insieme l'attività formativa prevede 20 CFU crediti complessivi.

Art. 6 - DOMANDA DI ISCRIZIONE E SCADENZA

L'iscrizione si intende perfezionata e produttiva di effetti con l'acquisizione della relativa domanda da parte dell'Università Niccolò Cusano. La domanda di iscrizione deve essere compilata telematicamente sul sito istituzionale dell'Università alla pagina www.unicusano.it. La compilazione telematica della domanda di immatricolazione sarà siglata dallo studente con la Firma Elettronica avanzata (FEA). In tal modo, l'iscrizione sarà immediatamente acquisita dall'Università Niccolò Cusano evitando la stampa e la spedizione del modulo cartaceo. Alla domanda di iscrizione, compilata telematicamente sul sito www.unicusano.it, i candidati, pena l'esclusione dall'ammissione, dovranno allegare/produire i seguenti documenti:

- copia di un documento di identità personale in corso di validità;
- copia del Codice Fiscale
- marca da bollo da € 16,00
- modulo richiesta dati per emissione fattura da U.P.A.I.Nu.C. scaricabile [qui](#)
- copie del bonifico delle prime rate (una a favore di Unicusano, l'altra a favore di U.P.A.I.Nu.C.)

I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, le provvederanno ad inviarle all'Università allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore.

Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare alla Segreteria Generale il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario, o per motivi religiosi).

Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è il **il 30 Settembre 2022** (salvo eventuali proroghe).

Art.7 - QUOTA DI ISCRIZIONE

Il costo annuo del Corso è pari ad € 800 (ottocento,00).

L'importo sarà corrisposto in due rate come di seguito specificato:

► QUOTA DI ISCRIZIONE UNICUSANO:

La rata pari a € 400,00 (quattrocento/00) dovrà essere corrisposta tramite bonifico bancario nel seguente modo:

1. l'importo andrà versato sull'IBAN automaticamente generato dal sistema al termine della compilazione online della domanda d'iscrizione.

NB. Inserire obbligatoriamente la seguente **CAUSALE** del versamento:

M - 351 + CODICE FISCALE OBBLIGATORIO (OBBLIGATORIO)

La ricevuta di pagamento del suddetto pagamento dovrà essere allegata alla domanda di iscrizione corredata dei documenti utili di cui all'art. 7 ed inviata al seguente indirizzo: Università degli Studi Niccolò Cusano, Segreteria Generale Master, Via Don Carlo Gnocchi, 3 00166 Roma .

Compatibilità con "Carta del Docente": I docenti possono iscriversi usufruendo della Carta del Docente, relativamente al versamento a Unicusano.

► QUOTA U.P.A.I.Nu.C.:

La rata pari a € 400,00 (quattrocento/00) dovrà essere corrisposta tramite bonifico bancario nel seguente modo:

INTESTAZIONE	IBAN
U.P.A.I.Nu.C. srls	IT64C0329601601000067373827
CAUSALE: iscrizione M - 351 + CODICE FISCALE DELL'ISCRITTO OBBLIGATORI	FIDEURAM - Intesa Private Banking Ag.1 Milano

La ricevuta di pagamento della suddetta rata dovrà essere allegata alla domanda di iscrizione corredata dei documenti utili di cui all'art. 7 ed inviata al seguente indirizzo: Università degli Studi Niccolò Cusano, Segreteria Generale Master, Via Don Carlo Gnocchi, 3 00166 Roma.

Art. 8 – SCONTI E AGEVOLAZIONI

È prevista una quota d'iscrizione ridotta, pari a € 700 (settecento/00) per le seguenti categorie:

- Diplomati da meno di 12 mesi

Gli importi verranno corrisposti come di seguito specificato

I rata: € 350,00 ad UNICUSANO

€ 350,00 ad U.P.A.I.Nu.C.

Le quote di iscrizione dovranno essere corrisposte secondo la modalità descritta all'art. 6

Il mancato pagamento delle rate d'iscrizione per UNICUSANO e U.P.A.I.Nu.C. comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e-learning e la non ammissione agli esami di profitto e all'esame finale di tesi.

Per poter usufruire della suddetta agevolazione è necessario allegare alla domanda d'iscrizione opportuna autocertificazione attestante il possesso del suddetto titolo.

Art. 9 – COMMISSIONE D'ESAME

Il Coordinatore del Corso è nominato dal Comitato Tecnico Organizzatore e allo stesso è demandata la nomina della Commissione d'esame finale che sarà composta da 5 componenti e potrà operare validamente con la presenza di almeno tre Commissari.

Art. 10 - CONDIZIONI

Ai fini dell'iscrizione, il candidato dichiara di aver letto i termini del bando e di essere stato edotto circa il regolamento Master e Corsi di Perfezionamento e aggiornamento professionale di questa Università consultabile al seguente link:

https://www.unicusano.it/images/pdf/DocumentiUfficiali/REGOLAMENTI_DIDATTICA/Regolamento_MASTER.pdf

Roma

Il Rettore