

SERATA NUTRIGENOMICA: I CINQUE COLORI A TAVOLA

**Per un' alimentazione all'insegna del benessere fisico e psichico
Con il biologo nutrizionista Emanuele Rondina - Martedì 5 febbraio 2013 ore 20,30**

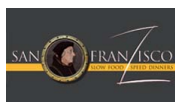
Fa' che il cibo sia la tua medicina e
che la medicina sia il tuo cibo

Ippocrate (Kos, 460 a.C. - Làrissa, 370 a.C.)

Promossa da:

RISTORANTE SAN FRANZISCO

Piazza Malpighi, 8/A-B-C - 40123 Bologna
Tel. 051 27 17 36 - info@sanfranzisco.it
Chiuso la domenica



A cura di:

Dott. Emanuele Rondina

Biologo Nutrizionista Specializzato in Nutrizione Clinica e Nutrigenomica

Via dell'Orso 5 Bologna - Cell: 347 5015683
Email: rondin76@gmail.com



MENÙ DELLA SERATA

Spuma di barbabietola rossa in crema di zucca

Franziscane (pasta corta fatta a mano) ai carciofi e gamberi, con mandorle croccanti alla curcuma e ristretto di crostacei

Flan di zucchine con polipo in guazzetto e topinambur

Spuma di yogurt con croccante di nocciole, frutti di bosco e salsa di more

LA NUTRIGENOMICA E I COLORI

La Nutrigenomica è una scienza multidisciplinare che studia la nutrizione legata alla genetica e ci offre le conoscenze per indurre, attraverso il cibo, un processo di riprogrammazione in positivo del nostro metabolismo, rallentando i processi d'invecchiamento e prevenendo le malattie. Durante la serata faremo un breve ma significativo viaggio gastronomico: il nutrizionista Emanuele Rondina illustrerà come gli alimenti e le molecole di cui sono costituiti agiscono da attivatori del nostro metabolismo, generando un vero e proprio benessere fisico e psichico. Il menù ideato per questa cena dal dottor Rondina insieme allo Chef Vincenzo Vottero è caratterizzato dai cinque colori che la natura ci offre: il rosso, il giallo/ arancio, il verde, il blu/violetto e il bianco. Ad ogni colore corrisponde una gamma di composti organici (polifenoli, bioflavonoidi, antocianine e carotenoidi). Insieme alle vitamine e agli oligoelementi contenuti in grandi quantità nella frutta e verdura utilizzate, aiutano il nostro corpo a combattere lo stress ossidativo, catturando i radicali liberi e ripulendo le nostre cellule da questi dannosi prodotti di scarto. Inoltre introducono principi nutritivi protettivi essenziali per l'efficienza ed l'integrità degli organi vitali. Alla luce di queste importanti scoperte scientifiche sui meccanismi biologici d'interazione tra alimentazione e DNA, è saggio tornare a considerare il cibo non solo in termini di calorie ma soprattutto come fonte di molecole nutrienti che agiscono sui meccanismi cellulari e sul nostro DNA, migliorando la nostra salute.

EMANUELE RONDINA (Adria 1976) Laureato in Biologia con tesi in Biologia molecolare, ha frequentato il Master in Nutrizione con il metodo Molecolare tenuto dal Prof. Pierluigi Rossi. Lavora da cinque anni nel settore dell'industria alimentare. Attualmente vive e opera a Bologna come nutrizionista specializzato in nutrigenomica.



La base della nostra salute e bellezza sta nel piatto!

