



POLITECNICO
MILANO 1863

CICLO DI WEBINAR

Per una corretta educazione alimentare

AREA CAMPUS LIFE IN COLLABORAZIONE CON PELLEGRINI

I webinar si terranno in lingua italiana, nei mesi di aprile e maggio 2025,
sempre nella giornata di martedì dalle 12:30 alle 14:00.
Consulta il calendario nella pagina seguente.

www.polimi.it



08.04.2025 ore 12:30-14:00_ sostenibilità ambientale con Romina Inès Cervigni

Il cibo è uno dei principali fattori modificabili, in grado di migliorare in modo apprezzabile la salute sia dell'uomo che della Terra. La grande sfida da affrontare al giorno d'oggi è fornire a una popolazione mondiale in costante crescita diete sane a partire da sistemi alimentari sostenibili. Questo seminario si propone di descrivere lo stato dell'arte sugli sforzi che singoli e comunità stanno facendo o possono fare per raggiungere uno stile di vita e alimentare di tipo win-win, ossia, letteralmente, dove "vincono tutti".

15.04.2025 ore 12:30-14:00_ cucina vegetale all'italiana con Ilaria Bertinelli

Le verdure sono gli alimenti che ci accompagnano segnando il passare dei mesi e delle stagioni. Scopriamo come cucinarle e abbinarle in modo da trarne i massimi benefici rendendole irresistibili anche per i loro grandi detrattori.

06.05.2025 ore 12:30-14:00_ fare la spesa con Giorgio Donegani

Come leggere le etichette: l'etichetta è diventata oggi uno strumento che consente di valutare in modo efficace la qualità dei prodotti, facilitando il confronto e la scelta. Bisogna però saperla leggere, sapere quali sono le indicazioni davvero importanti e quali invece nascono soltanto dei "trucchi" per convincere all'acquisto. L'incontro coinvolge il pubblico in un viaggio virtuale all'interno del supermercato, leggendo insieme e confrontando le etichette di diversi prodotti per imparare a scegliere il meglio. A quali ingredienti e additivi fare attenzione? Come interpretare l'etichetta nutrizionale? Da quali scritte non farsi distrarre? Cosa significa davvero "prodotto biologico"? Che differenza c'è tra un prodotto DOP e uno IGP? Sono solo alcune delle domande a cui si dà risposta...

20.05.2025 ore 12:30-14:00_ ricette antispreco con Romina Inès Cervigni

La realizzazione di ricette anti-spreco ha l'obiettivo di impiegare quelle parti degli alimenti che solitamente vengono considerate come scarto. Tutto ciò senza però perdere gusto e soddisfazione, dato che l'alimentazione rappresenta il modo attraverso cui nutrirsi, ma allo stesso tempo è intrisa di tanti altri significati che hanno a che fare con la socialità, la cultura, le tradizioni, l'economia e la politica. In questo seminario sarà possibile approfondire una rassegna di ricette per ogni pasto (colazione, pranzo/cena, spuntini), accompagnate da informazioni di carattere generale, come il numero di porzioni, gli ingredienti e la stagionalità, i costi per la loro realizzazione, le proprietà e i valori nutrizionali riferiti alla singola porzione.

27.05.2025 ore 12:30-14:00_ conservare e cuocere nel modo giusto per una cucina sana e senza sprechi con Giorgio Donegani

Una volta acquistato il cibo, è nostra responsabilità mantenerne la qualità fino al momento del consumo, conservandolo nel modo giusto. Non solo è importante non sprecare gli alimenti evitando di gettarli in pattumiera perché ormai andati a male, ma è fondamentale anche evitare lo spreco di nutrienti, conservando i diversi prodotti in modo da mantenerne al meglio il valore nutritivo fino al momento del consumo. Ma quali sono i "nemici" del cibo da cui proteggerlo? Cosa faccio se vedo un po' di muffa? Le conserve domestiche sono sicure? Come va organizzata la dispensa? Come sistemo gli alimenti in frigorifero? Che differenza c'è tra congelato e surgelato? Come posso conservare gli avanzi? Quali imballaggi è meglio scegliere: pellicole, vaschette, alluminio, plastica, vetro? Come devo considerare la data di scadenza? E una volta aperte le confezioni, come conservo i prodotti e per quanto tempo?

I RELATORI:

ROMINA CERVIGNI_Ph.D., Responsabile Scientifica fondazione Valter Longo

Romina Inés Cervigni, Biologa Nutrizionista, ha ottenuto un dottorato di ricerca presso la Open University nel Regno Unito focalizzando la sua attenzione sui meccanismi cellulari e molecolari delle cellule tumorali, attraverso ricerche di biologia di base. Ha collaborato come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) a Napoli e l'Università Vita-Salute San Raffaele a Milano, occupandosi di neuroscienze. Il suo percorso professionale prosegue presso l'Università Politecnica delle Marche attraverso lo svolgimento di un Master di secondo livello in Nutrizione e Dietetica, che le permette di combinare la preparazione e le conoscenze acquisite durante gli anni precedenti nelle diverse aree patologiche con gli strumenti per ottimizzare il potenziale curativo dell'alimentazione. Insieme a tutto il team di Fondazione Valter Longo Onlus assiste quotidianamente pazienti da tutto il mondo, affetti da diverse patologie, aiutandoli a integrare la terapia alimentare alle cure farmacologiche standard.

GIORGIO DONEGANI_tecnologo alimentare

Esperto in nutrizione ed educazione alimentare, è consulente di importanti aziende del settore agroalimentare per la messa a punto di prodotti atti a sostenere uno stile di vita sano e sostenibile. Già docente di Tecnologie alimentari presso Food Genius Academy, ha insegnato per oltre quindici anni Merceologia degli alimenti e Legislazione igienico sanitaria presso il Politecnico del commercio di Milano. Membro di diversi comitati scientifici per lo sviluppo di progetti in carico a Istituzioni, Aziende e Associazioni, svolge attività di formazione per aziende ed enti pubblici. Ha fondato e presieduto la Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare e ha partecipato alla stesura delle Linee Guida per l'educazione alimentare nella scuola italiana, emanate dal MIUR già nel 2011. Premiato divulgatore, collabora con diverse testate sui temi della sicurezza alimentare e della sana alimentazione.

ILARIA BERTINELLI_health and performance chef, Foodblogger

Laureata in interpretazione simultanea. Da sempre appassionata di cucina e alimentazione, nel 2010 l'esordio di diabete di tipo 1 e celiachia in sua figlia Gaia segna l'inizio della sua "seconda vita" che porta alla pubblicazione del libro di medicina narrativa "Uno chef per Gaia" con ricette con e senza glutine e con la conta dei carboidrati, i cui diritti d'autore sono interamente devoluti in beneficenza (libro attualmente alla 5° ristampa).

Nel 2016 nasce il blog www.unochefpergaia.it e l'anno seguente pubblica il libro "Food Blogger in viaggio". Nel 2023 completa il Master Health and Performance Chef, organizzato da ALMA con il patrocinio di UEFA e altri partner strategici interessati all'alimentazione salutistica e per gli sportivi.

Tiene corsi di cucina e seminari per aziende e privati, enti di formazione, ospedali e associazioni di pazienti. Svolge attività di formazione e consulenza su regimi dietetici speciali per aziende alimentari e farmaceutiche.