



Rassegna stampa

Indice

Comunicati stampa

Agenzie

Data

30-gen-16
1-feb-16

Testata

AdnKronos
Ansa

Quotidiani

Data

20-feb-16

Testata

La Provincia Pavese

Titolo

Eccellenze Pavesi/16
La sfida hi-tech porta l'alta cucina
in mensa

p. 1

20-feb-16

La Provincia Pavese

Mangiare bene, crescere sani
Il progetto per le scuole con la
fondazione Veronesi

p. 3

14-apr-16

La Provincia Pavese

Dalla pappa ai giochi la giornata
al nido sullo smartphone

p. 16

17-mag-16

Il Giorno
ed. Lodi Pavia

Pavia, per festeggiare le Sacre
Spine chef stellato ai fornelli della
Mensa dei poveri

p. 14

17-mag-16

La Provincia Pavese

Risotto dello chef per i 140 ospiti
della mensa del Fratello

p. 10

Periodici

Data

1-feb-16

Testata

Starbene

Titolo

L'appuntamento con la salute

Radio & TV

Data

19-gen-16
2-feb-16
6-feb-16

Testata

Radio Lombardia
Radio2
Radio24

Trasmissione

Mattino Lombardia
GR2 – 8.30
L'altro pianeta

Testate online

Data

18-gen-16

31-gen-16

Testata

Salute e benessere
blog di Viviana Persiani
ilGiornale.it
MeteoWeb

Titolo

Mensa scolastica? Arriva una novità

Salute: il decalogo per mangiare bene a scuola e a casa

Segnalazioni web

www.bakeca.it

www.goalad.com

www.inagenda.it

www.informazione.it

www.mentelocale.it

www.milanotoday.it

www.teleagenda.it

Comunicati stampa



Fondazione
Umberto Veronesi
– per il progresso
delle scienze

COMUNICATO STAMPA

Milano, martedì 2 febbraio 2016, ore 17.00-19.00
Sala Multimediale del Collegio San Carlo Borromeo

Nutrigenomica e Alimentazione

So.Vite e la Fondazione Umberto Veronesi insieme per parlare di sana e corretta alimentazione nelle scuole

Milano, 2 febbraio 2016_ **So.Vite**, azienda alimentare che opera nel settore della ristorazione collettiva, e la **Fondazione Umberto Veronesi** organizzano un incontro per discutere di nutrigenomica e alimentazione e per promuovere nelle scuole un'alimentazione sana e corretta.

L'iniziativa, che rientra nel percorso di divulgazione della Fondazione Veronesi «Scienza e Salute», è aperta a tutti e rivolta soprattutto a genitori e insegnanti: oggi martedì 2 febbraio alle ore 17.00, al Collegio San Carlo Borromeo di Milano in corso Magenta 71, intervengono **Elena Dogliotti**, biologa nutrizionista della Fondazione Umberto Veronesi, **Chiara Segrè**, Responsabile della Supervisione Scientifica della Fondazione Umberto Veronesi, e **Lorella Vicari**, U.O.C. Igiene Alimenti e Nutrizione dell'ASL di Pavia.

Nel corso dell'iniziativa, sarà presentata la brochure **Educazione alimentare per le scuole. Piccola guida per una corretta alimentazione**, curata dalla dottoressa Vicari per So.Vite e in collaborazione con la Fondazione Veronesi, redatta con l'intento di aiutare genitori e insegnanti nel compito di educare i bambini a nutrirsi correttamente senza rinunciare al gusto.

So.Vite è la prima azienda in Italia ad aver portato nella ristorazione collettiva (scuole, cliniche, aziende) la tecnica innovativa della **cottura sottovuoto a bassa temperatura**, oggi utilizzata nell'alta cucina per la sua capacità di mantenere inalterate le proprietà organolettiche e nutrizionali dei cibi.

«Grazie a due studi dell'Università di Pavia, abbiamo l'evidenza scientifica dei benefici che ci offre la cottura sottovuoto a bassa temperatura - spiega Luca Bolfo, presidente di So.Vite - Con questa tecnica è possibile mantenere in media il 40% di macronutrienti in più rispetto a una cottura tradizionale. In più nei soggetti esaminati si è riscontrato un abbattimento del picco glicemico».

Per informazioni www.fuvperlascuola.it | www.soviteservice.it

So.Vite® Spa è l'azienda che per prima in Italia ha proposto la tecnica della cottura sottovuoto a bassa temperatura nella ristorazione collettiva. Inizialmente rivolta alla ristorazione milanese, oggi serve tutta l'Italia centro-settentrionale. Lo stabilimento So.Vite, sito a Giussago (PV), è realizzato secondo i parametri più rigorosi della sicurezza alimentare con certificazioni europee per la lavorazione delle carni, del pesce, dei latticini e con certificazione dei processi produttivi ISO 9001:2000.

La **Fondazione Umberto Veronesi** nasce nel 2003 allo scopo di sostenere la ricerca scientifica attraverso l'erogazione di borse di ricerca per medici e ricercatori e il sostegno a progetti di altissimo profilo. Ne sono promotori scienziati (tra i quali 11 premi Nobel che ne costituiscono il Comitato d'onore) il cui operato è riconosciuto a livello internazionale. È attiva anche nell'ambito della divulgazione scientifica, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti, attraverso grandi conferenze con relatori internazionali, progetti per le scuole, campagne di sensibilizzazione e pubblicazioni.



COMUNICATO STAMPA

Giovedì 12 maggio 2016, ore 10.30-15.00
Ristorante Vecchia Pavia “al Mulino”, Certosa di Pavia (PV)

Educazione alimentare per la terza età

So.Vite presenta la guida all'alimentazione per le persone anziane

Pavia, 4 maggio 2016 – Giovedì 12 maggio 2016 dalle 10.30 alle 15.00 presso il Ristorante Vecchia Pavia “al Mulino” di Certosa di Pavia (PV) **So.Vite**, azienda alimentare che opera nel settore della ristorazione collettiva, presenta la guida **Educazione alimentare per la terza età**, realizzata dall'azienda con la collaborazione della **Fondazione Umberto Veronesi**.

La nuova pubblicazione è l'ideale seguito di *Educazione alimentare per bambini* e si inserisce nell'ambito delle iniziative che So.Vite dedica alle «fragilità alimentari». Intervengono, tra gli altri, **Armando Peres**, consigliere della Fondazione Veronesi, e **Mariangela Rondanelli**, docente presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pavia e curatrice della pubblicazione.

So.Vite è la prima azienda in Italia ad aver portato nella ristorazione collettiva (scuole, cliniche, aziende) la tecnica innovativa della **cottura sottovuoto a bassa temperatura**, oggi utilizzata nell'alta cucina per la sua capacità di mantenere inalterate le proprietà organolettiche e nutrizionali dei cibi.

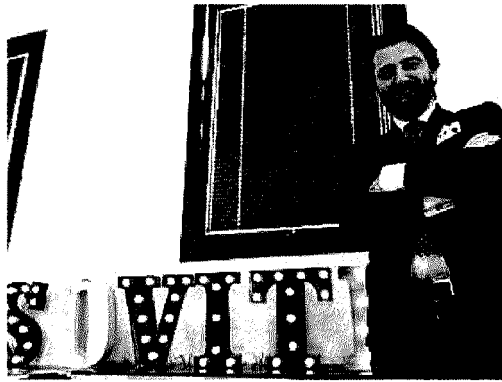
«*Grazie a due studi dell'Università di Pavia, abbiamo l'evidenza scientifica dei benefici che ci offre la cottura sottovuoto a bassa temperatura - spiega Luca Bolfo, presidente di So.Vite - Con questa tecnica è possibile mantenere in media il 40% di macronutrienti in più rispetto a una cottura tradizionale. In più nei soggetti esaminati si è riscontrato un abbattimento del picco glicemico*».

Per informazioni www.soviteservice.it

So.Vite® Spa è l'azienda che per prima in Italia ha proposto la tecnica della cottura sottovuoto a bassa temperatura nella ristorazione collettiva. Inizialmente rivolta alla ristorazione milanese, oggi serve tutta l'Italia centro-settentrionale. Lo stabilimento So.Vite, sito a Giussago (PV), è realizzato secondo i parametri più rigorosi della sicurezza alimentare con certificazioni europee per la lavorazione delle carni, del pesce, dei latticini e con certificazione dei processi produttivi ISO 9001:2000.

La **Fondazione Umberto Veronesi** nasce nel 2003 allo scopo di sostenere la ricerca scientifica attraverso l'erogazione di borse di ricerca per medici e ricercatori e il sostegno a progetti di altissimo profilo. Ne sono promotori scienziati (tra i quali 11 premi Nobel che ne costituiscono il Comitato d'onore) il cui operato è riconosciuto a livello internazionale. È attiva anche nell'ambito della divulgazione scientifica, affinché i risultati e le scoperte della scienza diventino patrimonio di tutti, attraverso grandi conferenze con relatori internazionali, progetti per le scuole, campagne di sensibilizzazione e pubblicazioni.

Quotidiani



Luca Bolfo, 48 anni, fondatore e presidente di So.Vite

ECCELLENZE PAVESI

So.Vite di Guinzano la "mensa" hi tech con stella Michelin

■ GHEZZI ALLE PAGINE 2 E 3

ECCELLENZE PAVESI/ 16

La sfida hi-tech porta l'alta cucina in mensa

Dai ristoranti tradizionali alle tecniche da guida Michelin per asili e ospedali
Storia di una dinastia familiare che da Giussago ha conquistato l'Europa



Luca Bolfo, 48 anni, fondatore e presidente di So.Vite

di Anna Ghezzi
PAVIA

Dai ristoranti del Buon ricordo, quelli dei piatti da collezionare, alla cucina sotto vuoto a cottura lenta, lentissima premiata dalle stelle Michelin ed esportata alla ristorazione collettiva. E ai pasti veloci da ufficio, con una confezione ideata nelle campagne di Certosa di Pavia e premiata come prodot-

to innovativo 2015: pasta e riso cotti sotto vuoto, separati dal condimento e uniti appena prima di metter tutto nel microonde per mantenere tutto il gusto. È So.Vite, la prima azienda in Italia ad aver portato il sotto vuoto trasportato dai piatti stellati degli chef francesi alle diete di salute di ospedali, case di riposo, scuole, asili, dal Collegio San Carlo di Mila-

no a Villa Esperia a Salice Terme. È stata questa l'intuizione di Luca Bolfo, 48 anni, di Pavia che nel 1998 ha fondato la So.Vite a Guinzano, frazione di Certosa di Pavia. So.Vite, letteralmente significa "così veloce". «Quando abbiamo iniziato eravamo in 8, ora abbiamo quasi 250 collaboratori, eroghiamo oltre 8mila pasti al giorno in 39 strutture di 16 re-



gioni del nord Italia - spiega Bolfo - dalla Toscana in su». Ogni mese So.Vite cucina quasi 24mila chili di cibo.

Una storia di famiglia. «Mio padre, Piero Bolfo, è stato il presidente dei ristoranti del Buon ricordo - racconta Bolfo al primo piano del centro cottura a Guinzano -. Sono cresciuto nell'ambiente alberghiero. Gestivamo il Vecchio mulino, che ha avuto due stelle Michelin, lo Chalet della Certosa, l'hotel Palace a Pavia». Piero Bolfo a fine '70 porta l'Unione dei ristoranti del Buon ricordo a coprire tutto il territorio nazionale, negli anni '80 in Europa e oltre, fino agli USA, a Hong Kong, al Giappone.

Il viaggio in Francia. La folgorazione per il sistema di cottura sotto vuoto è arrivata durante un viaggio in Francia a Lione. «Negli anni Novanta era un sistema usato dalla ristorazione d'élite - spiega ancora Bolfo - A Lione ho sperimentato la cottura sotto vuoto a bassa temperatura nei ristoranti tre stelle Michelin. Abbiamo iniziato a farla al Vecchio mulino e la qualità era eccezionale, soprattutto sulle carni. Così nel 1998 ho deciso di tentare questa strada innovativa in Italia: ho ceduto i ristoranti e comprato il terreno su cui ora sorge lo stabilimento». Ora alla cottura sotto vuoto si dedicano articoli sui giornali alla moda, programmi tv e recensioni. «Ma nel 1998 nessuno sapeva cosa fosse, non c'erano star in cucina. - riprende Bolfo - Noi ci siamo rivolti agli hotel 4/5 stelle con carni pregiate e prodotti di alta qualità». Gli chef non vedevano di buon occhio un'azienda che voleva sottrarre la preparazione delle carni al loro comando. Così So.Vite ha scelto la strada della ristorazione collettiva.

Dai ristoranti alle mense. Nel Nord Europa ci sono diverse imprese di ristorazione che operano col sottovuoto, in Francia servono le mense scolastiche e le forze armate. «Ma noi abbiamo dovuto adattare la tecnologia a una dieta estremamente varia e complessa come quella mediterranea italiana. «Siamo gli unici in Italia con un sistema a bagno d'acqua e siamo stati i primi a portare l'industrializzazione del sotto vuoto in Italia», prosegue Bolfo.

Il cuore a Guinzano. La scelta è stata di restare vicini alla Certosa, dove è nato tutto. A Guinzano lavorano una trentina di

persone tra cuochi, aiuto cuochi, sicurezza e controllo qualità, le dietiste. A Torino ci sono gli uffici, altri dipendenti sono dislocati nelle cucine gestite dall'azienda che l'anno scorso ha fatturato 8,7 milioni. Una crescita a due cifre negli ultimi cinque anni.

Cucinare senza grassi. Sulla scrivania di Bolfo ci sono due studi dell'università di Pavia che attestano la salubrità della cucina sotto vuoto. Accanto l'opuscolo con cui si fa educazione alimentare nelle scuole e si illustra il menù, senza verdure prefritte, carni e pesce cucinate senza grassi aggiunti ma solo con olio d'oliva extra vergine a freddo, materie prime integrali e naturali. «Questo tipo di cottura permette di non usare conservanti - dice Bolfo - i cibi vengono cotti al naturale, al massimo aggiungendo sale. Durano 40 giorni dalla data di cottura».



Così lo chef Pralus cucinava il foie gras

La cottura sottovuoto nasce in Francia nel 1974 presso il rinomato Michelin Three-Star Restaurant "Troisgros" a Roanne, nella Valle della Loira. Lo chef George Pralus fu il primo ad applicare in cucina la tecnica sottovuoto poiché era alla ricerca di un metodo che gli consentisse di prolungare il tempo di conservazione del suo foie-gras, senza però alterarne aspetto o

gusto. Aiutato da un nutrizionista universitario scoprì la cottura degli alimenti sottovuoto, che consentiva di aumentare la durata di conservazione del cibo e ne esaltava aromi e sapori. Nel corso dei trent'anni successivi tale metodo di cottura è stato utilizzato dagli chef dei ristoranti più rinomati in tutto il mondo, uno su tutti il fondatore della Nouvelle Cuisine Paul Bocuse.

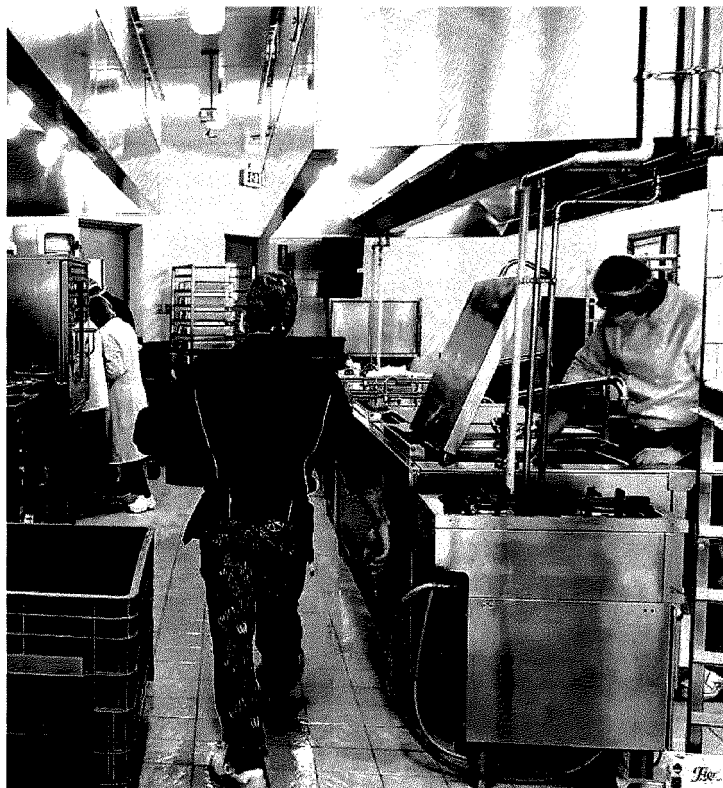
Mangiar bene, crescere sani Il progetto per le scuole con la fondazione Veronesi

Il gruppo di Luca Bolfo ha avviato la collaborazione per l'educazione alimentare I consigli nell'opuscolo realizzato con l'Asl: «No affettati, fritti e dolci a fine pasto»

PAVIA

A mangiare bene (e sano) si comincia da bambini. Per questo So.Vite, in collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi, ha organizzato all'inizio dell'anno un incontro per discutere di nutrigenomica e alimentazione e per promuovere nelle scuole un'alimentazione sana e corretta. Il progetto di educazione alimentare nelle scuole prosegue con un opuscolo diffuso tra genitori e insegnanti, gli incontri con dietologhe e nutrizioniste e le ricerche.

«Educazione alimentare per le scuole. Piccola guida per una corretta alimentazione» è stato scritto in collaborazione con la dottoressa Lorella Vicari dell'Asl di Pavia. «L'intento – spiegano da So.Vite – è di aiutare genitori e insegnanti nello sforzo di educare i bambini a nutrirsi correttamente senza rinunciare al gusto. Tra gli obiettivi dei menu che proponiamo c'è l'incremento del consumo di frutta, verdura, legumi, pesce e cereali alternativi, la riduzione di sale e additivi a favore di spezie e aromi e l'utilizzo come condimento esclusivamente a crudo dell'olio extravergine d'oliva. Quindi niente verdure prefritte, niente formaggi fusi, pane senza grassi, frutta fresca di stagione e non in scatola». Niente affettati nei menù scolastici perché rispetto a carne, pesce, uova e formaggi sono più ricchi di sale e contengono additivi. No bastoncini di pesce e cordon bleu «perché preimpanati e prefritti, con gradassi vegetali idrogenati il cui consumo deve essere limitato per tutti, e ancora di più per i bimbi», no al dolce a fine pasto «perché nutrizionalmente non sostituisce la frutta fresca e offrirlo alla fine di un pasto



La mattina nello stabilimento si preparano i pasti per le scuole del circondario, il pomeriggio si cucina sotto vuoto

bilanciato significa eccedere in grassi e zuccheri non necessari al bambino». E no a margarina, grassi idrogenati, burro, panna, dado da brodo, più erbe aromatiche, legumi anche

come secondo, fonte di proteine e meno sale.

Lo stabilimento di Guinzano è stato costruito intorno ai macchinari per questo tipo di cottura, gli armor inox in cui alcuni tipi di carne, come brasato e spezzatino, restano a bagno anche fino a 48 ore a 68 gradi. La mattina nello stabilimento si preparano i pasti per le scuole del circondario: Gius-sago, Lardirago Flag school, asilo La girandola, quelli di Sizzano e Giussago. Alle nove e

mezza c'è la prenotazione pasti. Alle 11 è già tutto finito, e i camion partono. Si pulisce e si parte con la produzione sotto-vuoto. «A differenza della cottura su fiamma – spiegano nello stabilimento – una volta stabiliti i tempi e le temperature di cottura, il procedimento è perfettamente replicabile all'infinito». Nella stanza del controllo qualità ci sono i grafici, con le curve delle temperature di preparazione di ogni piatto.

L'attenzione alla salute passa anche dalla cucina. Un'analisi dell'Università degli Studi di Pavia condotta nel 2013 conferma che il metodo della cottura sotto vuoto a bassa temperatura mantiene inalterate



le proprietà organolettiche dei cibi, riduce il picco glicemico e conserva i macronutrienti perché le ricette senza aggiunta di conservanti e additivi e la cottura degli alimenti "nei propri succhi" consente di ridurre al minimo l'uso di condimenti e grassi.

 @anna_ghezzi
RIPRODUZIONE RISERVATA

Dalla pappa ai giochi la giornata al nido sullo smartphone

Travacò. Una app consente di vedere il menù in tempo reale
«Si possono caricare anche foto e video di tutte le attività»

TRAVACÒ

Una App per far conoscere in tempo reale ai genitori cosa stanno facendo i loro piccoli mentre si trovano al nido. Quanto e cosa hanno mangiato, quante volte sono stati cambiati, a quali giochi si sono appassionati durante la giornata. Basta un click per avere la situazione sotto controllo.

Il progetto è di Maurizio Traversi, amministratore dell'asilo nido La Girandola che ospita 45 bimbi dai 3 mesi ai 3 anni, seguiti da sette educatrici, con il supporto di due ausiliarie. L'idea è nata sotto l'ombrellone, durante una vacanza in Sardegna e in nove mesi, «come un parto, con il tempo necessario per il programmatore», ama ripetere Traversi. «Una app pensata per agevolare la vita dei genitori». Si tratta dell'Applicazione Girandola, già brevettata e presto disponibile sul mercato. «E' consulta-

bile in loco o in remoto, attraverso cellulare o computer, utilizzando il sistema Ios dell'iPhone o quello tradizionale - spiega Traversi -. Sostituisce le informazioni che finora erano fornite alle famiglie in cartaceo e che ora vengono messe a disposizione in formato digitale e conservate per tre anni».

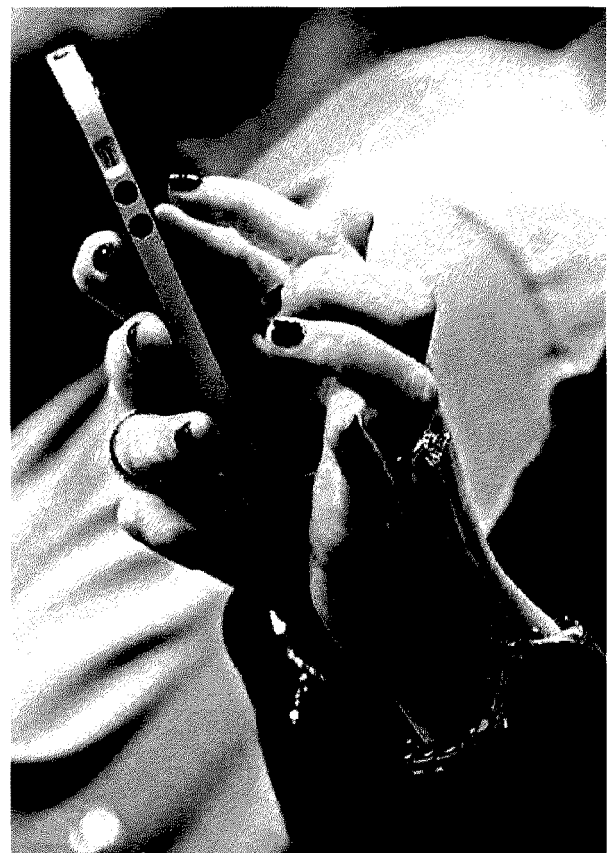
Sul touch screen che si trova all'asilo si individuano tutti i volti dei piccoli iscritti e il genitore clicca sul viso del proprio figlio, utilizzando una password riservata.

Ed ecco che a mamma e a papà, per la loro tranquillità, compare una videata di tutto quello che è accaduto al bimbo nel corso delle ore trascorse in via Fossa, dove ha sede la struttura realizzata nel 2008 su un progetto che allora era fortemente innovativo, espressione dei più moderni criteri di

bioedilizia. I genitori possono quindi conoscere se il loro piccolo ha mangiato e in che quantità, con che frequenza è stato cambiato, se ha avuto la febbre, se è stato registrato qualche comportamento anomalo.

«All'interno - precisa - vi sono anche le foto e i video fatti al bambino durante l'anno». Ma il titolare della struttura pensa già al futuro. «La app potrebbe essere utile per l'intero percorso educativo e, al posto delle foto e dei video, si potrebbero trovare i compiti o le lezioni tenute dai professori per una piena partecipazione dei genitori alla vita scolastica del figlio». L'applicazione Girandola verrà presentata giovedì 21 aprile alle 18,30 ai sindaci di Travacò, Cava Manara, San Martino e Torre d'Isola. «Sarà in collaborazione con SOVITE e sarà presente il suo presidente Luca Bolfo che spiegherà come, dalla partnership con la Fondazione Veronesi sia nata una guida per la corretta educazione alimentare».

Stefania Prato



A Travacò sarà possibile controllare i bimbi all'asilo sullo smartphone



L'asilo nido di Travacò



Pavia, per festeggiare le Sacre Spine chef stellato ai fornelli della Mensa dei poveri

Uno chef stellato alla Mensa del fratello. Oreste Corradi, chef della Locanda Vecchia Pavia 'al mulino' (di Certosa), ha proposto ieri sera il suo risotto alla vogherese alla Mensa del fratello in via Folla di Sopra. L'iniziativa, nel giorno della festività delle Sacre Spine, è stata organizzata dal gruppo informale denominato «Gli amici che credono nel Natale (tutto l'anno)». Il secondo piatto, pollo in umido con verdure, è stato fornito dalla ditta di ristorazione collettiva SOVITE, che ha il suo stabilimento alla frazione Guinzano di Giussago. Lo stesso menù per la successiva cena benefica, con 120 ospiti, per le attività dell'Oratorio di San Mauro.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Risotto dello chef per i 140 ospiti della mensa del Fratello

PAVIA

Uno chef alla mensa del Fratello. Oreste Corradi, patron della Locanda Vecchia Pavia al Mulino di Certosa ha cucinato il suo risotto alla vogherese a 140 commensali, i poveri e le persone sole che ogni sera siedono alla tavola della mensa di via Folla di Sopra, accanto all'oratorio di San Mauro.

Lo chef pavese ha raccolto l'invito del gruppo informale che si è autonominato "Gli amici che credono nel Natale (tutto l'anno)". «Un evento che riteniamo di grande e positivo significato nella giornata delle Sacre Spine» dicono gli organizzatori.

Ha dato la sua adesione all'evento anche la ditta **Sovite** di Guinzano leader nel settore della ristorazione collettiva che ha proposto il suo pollo in umido con verdure.

Alcune signore, alcune residenti nel quartiere ma anche altre legate al gruppo che già negli anni scorsi aveva organizzato cene benefiche con gli chef alla mensa del Fratello, hanno cucinato le crostate, le torte di mele e le pastiere napoletane.

Al termine della cena nel salone della mensa del Fratello, altri 120 ospiti - invitati a partecipare all'evento benefico - hanno cenato con il risotto alla vogherese e il pollo e hanno lasciato il loro contributo per le attività dell'Oratorio di San Mauro, coordinato da don Franco Tassone.

La parrocchia è impegnata nel sociale su molti fronti. Oltre alla mensa, che ogni sera dalle 18.30 in poi sforna un pasto caldo per circa 120 commensali che versano in condizioni di disagio, i volontari che collaborano con don Franco gestiscono anche un centro di ascolto intitolato a Celestino Abbiati, medico e direttore della Caritas locale scomparso alcuni anni fa. Al centro di ascolto, che ha sede nei locali confinanti con quelli della mensa, le persone in difficoltà si raccontano ma soprattutto trovano qualcuno sempre pronto ad ascoltarli.



Periodici

MEMO **BENESSERE****IL VOLO IN MONGOLFIERA**

Emozionati ad Aosta dal 12 al 14 febbraio: da piazza Chanoux e da altri punti della città si liberano in volo tante mongolfiere coloratissime, pronte ad accogliere le più coraggiose per portarle oltre i 3.000 metri. Se ti interessa festeggiare San Valentino tra le nuvole, telefona allo 0165-765525.

21
febbraio**L'INCONTRO DEL CUORE**

Hai dilemmi d'amore o non sai esprimere quello che senti? La psicologa Maria Saccà organizza un incontro per sciogliere i dubbi che non fanno bene alla relazione a due. L'appuntamento si chiama "Parole per accarezzare" e si terrà a Castiglion Fiorentino (AR) il 21 febbraio alle 16.30. Ingresso gratuito. Trovi altre info su ricominciadallatoscana.it

6-7
febbraio**IL FESTIVAL NATURALE**

Se vuoi scoprire il mondo olistico a 360°, il 6 e il 7 febbraio non perderti "Olis Festival", la manifestazione dedicata al benessere naturale per corpo e spirito. Troverai conferenze, incontri, workshop e dimostrazioni con esperti sulle migliori tecniche naturali per mantenersi in salute. Superstudio Più, via Tortona 27, Milano. Per informazioni olisfestival.it

dal 27
al 30
gennaio**LE PAROLE DI RITA**

È questo il titolo del racconto teatrale ispirato alle lettere di Rita Levi-Montalcini, in scena dal 27 al 30 gennaio al Teatro India di Roma. Voce narrante Giulia Lazzarini che porta sul palco il Premio Nobel per la medicina con la sua vitalità e versatilità di scienziata. Per orari e biglietti guarda teatrodiroma.net

5-7
febbraio

LA FIERA CREATIVA "Passatemi e Passioni" aspetta le più creative con la fiera dedicata all'hobbistica femminile. Tanti i corsi e laboratori pensati per soddisfare le passioniste di cucito, ricamo, patchwork, pittura, decorazioni per la casa e altro ancora. Malpensa Fiere dal 5 al 7 febbraio, a Busto Arsizio (VA). Info sul sito passatempiepassioni.it

**LA LEZIONE DI STILE**

Si chiama "Inside Out" la full immersion di un giorno per imparare a "comunicare" te stessa. Anna Turcato, consulente d'immagine, e la psicologa Giuliana Corrado ti spiegheranno come identificare i tuoi punti di forza e valorizzarli. Il 6 febbraio (ore 10-18) a Vicenza, Contrà Barche 55. Iscriviti su annaturcato.com

IL TEATRO PER I BAMBINI

Come ogni anno, per la gioia dei bambini, torna a Poggibonsi (SI) "Teatro a Merenda". Prossimi appuntamenti: sabato 20 febbraio c'è *Hana e Momò*, uno spettacolo interattivo con i piccoli spettatori e il 27 febbraio *Un anatroccolo in cucina*, ispirato alla fiaba di Andersen. Info su: timbreteatroverdi.it

L'APPUNTAMENTO CON LA SALUTE

Sovite, azienda che si occupa di innovazione alimentare e la Fondazione Umberto Veronesi hanno organizzato un incontro per discutere di nutrigenomica, alimentazione ma anche di ristorazione scolastica sana e corretta. L'appuntamento è martedì 2 febbraio (dalle 17 alle 19) al Collegio San Carlo di Milano, in corso Magenta 71. Info su: tuvperlascuola.it

2
febbraio6
febbraiodi Camilla
Ghirardato20 e 27
febbraiowww.starbene.it 13

Radio



02.02.2016, 8.30

GR2

Segnalazione dell'incontro "Nutrigenomica e Alimentazione" presso il Collegio Borromeo di Milano



Monica Stefinlongo porta gli ascoltatori alla scoperta di curiosità, tendenze e luoghi da vivere. Tutte le opportunità per trascorrere al meglio il tempo libero a Milano e in Lombardia e le notizie in diretta con la redazione giornalistica. Ospiti e grande musica nel morning show di Radio Lombardia.

Puoi intervenire scrivendo a

mail: mattinolombardia@radiolombardia.it

twitter: [@radiolombardia](https://twitter.com/radiolombardia)

facebook: fb.me/radiolombardia

sms: +39 339 2663825

tel: 02/6884230

Programmazione

Dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00

Staff

Monica Stefinlongo – Conduttrice

Michele "Mish" Cazzulani – Regia e lanci perfetti



19.01.2016

Intervista radiofonica alla Dott.ssa Mariangela Rondanelli sui vantaggi per la salute della cottura sottovuoto

- Programmi >
- Palinsesto
- Podcast
- Notizie
- Archivio
- Conduttori >
- Chi siamo
- Blog
- Frequenze

Accedi a MYRADIO24



DIMMI COME MANGL...



download

00:00

| 00:00

Volume



RATING: ★★★★★

06/02/2016

Dimmi come mangi...



Da un incontro di educazione alimentare della Fondazione Veronesi per gli studenti di un collegio di Milano, al sottovuoto della *So.Vite*.

Piccolo viaggio di cultura alimentare.

TAGS: Fondazione Veronesi | Milano | Cultura alimentare

Testate online

Salute e benessere

il blog di Viviana Persiani



18

GEN 16

Mensa scolastica? Arriva una novità

Mi piace 0

G+1 0

Tweet

Tweet



Fate parte anche voi del gruppo whatsapp della classe di vostro figlio? Se la risposta è sì, scommetto che uno degli argomenti più dibattuti è quello legato alla mensa scolastica. Noi mamme siamo sempre sul chi va là, con domande che, inevitabilmente, aprono discussioni via cellulare. Ma cosa hanno mangiato i nostri bimbi a scuola? I menu garantiscono, dal punto di vista nutrizionale, il loro fabbisogno

quotidiano? E poi, che tipo di materie prime vengono utilizzate per preparare i numerosi pasti? Le casistiche sono diverse e ognuno di voi potrà portare la propria esperienza, positiva o negativa che sia. Ma lo scopo di questo post non è trattare un argomento così vasto, ma segnalarvi che nelle mense dei nostri figli sta per arrivare la cottura sottovuoto, quella a bassa temperatura. Una tecnica che venne applicata, la prima volta, in Francia, nel 1974, quando lo chef George Pralus, presso il ristorante tristellato "Troisgros", si ingegnò per trovare un metodo che prolungasse il tempo di conservazione del suo rinomato foie gras, senza alterarne le caratteristiche nutrizionali, di colore e anche di sapore. Con risultati eccellenti. Oggi anche nelle mense delle scuole dei nostri ragazzi si potrà introdurre questo tipo di cottura considerata, dopo autorevoli ricerche scientifiche, la tecnica che garantisce importanti vantaggi rispetto a quelle tradizionali. L'Università degli Studi di Pavia, ad esempio, ha fatto una analisi dalla quale è emerso che questo metodo mantiene inalterate le proprietà organolettiche dei cibi, riducendo il picco glicemico e conservando i macronutrienti. Insomma, una notizia che potrebbe interessare quanti, come me, hanno figli che quotidianamente affidiamo ai ristoratori che forniscono le scuole. Se siete interessate all'argomento, martedì 2 febbraio, So.Vite (proprietaria di uno stabilimento di Guinzano - PV - che sta dedicandosi alla produzione di alimenti cotti sottovuoto a bassa temperatura) e la Fondazione Umberto Veronesi organizzano un incontro sul tema "Nutrigenomica e Alimentazione" (dalle 17 alle 19, presso la Sala Multimediale del Collegio San Carlo di Milano, di corso Magenta 71), dove vari esperti discuteranno di un tema tanto delicato, ma a noi così caro, come l'alimentazione sana e corretta nelle mense scolastiche. Aperto a tutti, soprattutto genitori e insegnanti



Rating: 9.0/10 (1 vote cast)

CHI SONO



Sono nata a Busto Arsizio, ma sono cresciuta in un paesino in campagna all'aria aperta dove da piccina giocavo ad arrampicarmi sugli alberi del frutteto dei miei genitori, che produce, ancora oggi, frutta eccezionale e, soprattutto, biologica. Ora vivo in città e ho un marito, Maurizio Acerbi, e due figli, Gianmarco di 14 anni e Federico di 12, dividendomi tra famiglia e gli articoli che, da anni, scrivo, con passione e orgoglio, per Il Giornale. Essere madre è, spesso, una missione impossibile. Soprattutto, di questi tempi. Per questo, trovo fondamentale essere preparata ed informata su ogni aspetto che riguarda la vita dei miei ragazzi. Una mamma curiosa, in servizio H24

Salute: il decalogo per mangiare bene a scuola e a casa

Una piccola guida sull'educazione alimentare a casa e a scuola

Di **Filomena Fotia** - 31 gennaio 2016 - 15:40



E' stata messa a punto una piccola guida sull'educazione alimentare dalla Fondazione Veronesi in collaborazione con So.Vite Spa industria alimentare che si caratterizza per la tecnica della cottura sottovuoto a bassa temperatura nella ristorazione collettiva e che punta alla nutrizione di qualità nelle mense scolastiche.

Nel dettaglio ecco il **decalogo**: "*Variate ogni giorno per assicurare al corpo tutti i nutrienti; fate 5 pasti al giorno: colazione, merenda a metà mattina, pranzo, merenda pomeridiana, cena; non saltare la colazione che ricarica dal digiuno notturno e permette di affrontare meglio la giornata; non mangiucchiare continuamente, si introduce più cibo di quanto serve e si obbliga il corpo a un impegno digestivo continuo; ogni giorno frutta e verdura, che non devono mancare in nessuno dei pasti della giornata; riservare snack e dolci ad occasioni speciali, si apprezzeranno di più; non mangiare con la tv accesa né mentre si studia o gioca, ci si distrae e si mangia di più senza godere del pasto; bere acqua, le bibite apportano solo zucchero in più e non dissetano; mangiare lentamente, solo così si capisce quando si è sazi; muoversi il più possibile, tiene allenato il sistema muscolare e circolatorio e previene il sovrappeso.*"

Con questa pubblicazione, So.Vite presenta il suo servizio di ristorazione scolastica con l'intento di aiutare genitori e insegnanti ad educare i bambini a nutrirsi correttamente senza rinunciare al gusto. Tra gli obiettivi anche l'incremento del consumo di frutta, verdura, legumi, pesce e cereali alternativi, la riduzione di sale e additivi a favore di spezie e aromi e l'utilizzo come condimento esclusivamente a crudo dell'olio extravergine d'oliva.