

YACHT FOOD AND HEALTH

Yacht F&H PROGRAMMA

Corso full immersion

«Assaporare appieno sul mare l'esperienza della bellezza, della salute ... anche nel piatto»

Il corso di perfezionamento "Yacht, Food & Health" è pensato per fornire competenze multidisciplinari e strumenti operativi integrati in relazione a:

- un modello generale di organizzazione per la qualità dei servizi di ristorazione di bordo (personale, attrezzature, sicurezza);
- la cucina di bordo nelle sue relazioni con i principi di una alimentazione sana e con la ricerca del benessere della persona;
- **la ristorazione e gli alimenti del territorio.**

La proposta formativa si rivolge a studenti diplomati, inseriti in percorsi di alta formazione, a professionisti ed operatori del settore turistico-alberghiero, della ristorazione, della nautica, della produzione e distribuzione agroalimentare del territorio ligure, rispondenti ai requisiti previsti dal bando, interessati a sviluppare e/o perfezionare una concreta professionalità, richiesta da un complesso contesto lavorativo, in aree come lo **sviluppo della qualità dei servizi di ristorazione nella nautica, la nutrizione e l'alimentazione, la valorizzazione dei prodotti del territorio.**

11 – 12 Maggio 2022

DOCENTI

- Gianfranco Trapani Sanremo Università di Torino
- Etta Finocchiaro Torino Università di Torino
- Costanza Pira Torino Università di Torino
- Valter Gaiaudi Istituto Alberghiero Aicardi Sanremo
- Stefano Bonabello Università di Genova
- Affiancamento dal personale di Assistenza Tecnica Istituto di Istruzione Superiore E. Ruffini - D. Aicardi.

PRIMO GIORNO Mattino 8.30 – 12.30

Modulo 1: Preparati a salpare 1 ora FINOCCHIARO - TRAPANI

Perché la nutrizione in barca è così importante e come ti può aiutare.

- I principi fondamentali della nutrizione: cosa sono i macronutrienti e i micronutrienti? **FINOCCHIARO**
- Focus sui grassi e la salute: il gusto unico dell'Olio Extra Vergine di Oliva. Il cultivar Taggiasca nella cucina di bordo. **PIRA**

Modulo 2: L'acqua è fuori – cosa c'è dentro? 1 ora FINOCCHIARO

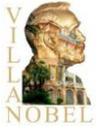
- L'importanza dell'idratazione.
- Come rimanere idratati e bilanciati?
- I principi chiave da ricordare e quando applicarli.

Modulo 3: Solo pasta e carne? 2 ore FINOCCHIARO - PIRA

- Alternative alla pasta: le opzioni a base di legumi e altri cereali. **FINOCCHIARO**
- I migliori piatti da preparare con legumi e cereali perché il grano è il re, ma non è solo. **FINOCCHIARO**

Alfred Nobel's Friends International Association · CF 90096900080

presso Villa Nobel Corso Felice Cavallotti 116 – 18038 Sanremo (Im) · tel. +39 0184 501017 · centrostudi@villanobel.it



- Le proteine: dove trovarle? E le proteine a base vegetale. **FINOCCHIARO**
- Le proteine in mare Il pesce, i crostacei i molluschi di mare. **PIRA**
- Alimentazione Mediterranea ed eccellenze del territorio con una produzione sostenibile e la filiera integrata **TRAPANI**

Primo GIORNO pomeriggio 14.30 – 18.30

Modulo 4: Applicazioni Pratiche per la Cucina e per il benessere 1 ore FINOCCHIARO

- Il Sistema digestivo, le Fibre e i cibi fermentati. **FINOCCHIARO**
- Le ricette base e la stagionalità: rendi i tuoi piatti unici. **FINOCCHIARO**

Modulo 5: Sfruttare al meglio la cucina di bordo 2 ore PIRA - TRAPANI

- Le tecniche culinarie applicate ai diversi alimenti. **PIRA**
- La cucina, gli aspetti nutrizionali e le occasioni. **PIRA**
- Approvvigionamento delle materie prime **TRAPANI**

Modulo 6: Il cibo in situazioni difficili. 1ore TRAPANI

- I problemi più comuni che puoi incontrare durante la navigazione per te e per i tuoi ospiti **TRAPANI**
- Come prepararsi e gestire per queste situazioni? **TRAPANI**
- Equilibrio e benessere a bordo, non solo cibo. **TRAPANI**

SECONDO GIORNO mattino 8.30 – 12.30

Modulo 7: Non c'è più spazio 1 ore

Tecniche per conservare il cibo.

- La criosurgelazione e l'atmosfera protettiva. **PIRA**

Modulo 8: Conclusioni 3 ore

- Un incontro con lo Chef di Bordo. **CUOCO DI BORDO ed IST. ALBERGHIERO**
- Considerazioni finali sul cibo a bordo. **CUOCO DI BORDO ed IST. ALBERGHIERO**
- Considerazioni finali nella preparazione e programmazione dei piani alimentari. **PIRA**
- Organizzazione e qualità dei servizi della ristorazione a bordo con i riferimenti sul territorio (inquadramento nel quadro complessivo dei servizi turistici del territorio). **STEFANO BONABELLO**
- Cuoco a bordo: sicurezza e salute sul lavoro **STEFANO BONABELLO**

SECONDO GIORNO pomeriggio 14.30 – 18.30

Modulo 9: Esercitazioni pratiche di cucina a bordo 4 ore TRAPANI PIRA CUOCO DI BORDO IST. ALBERGHIERO

- Proposte di menù "a bordo" da parte degli studenti.
- Realizzazione pratica dei menù.
- Organizzazione di una giornata "a bordo" tra Cibo e Salute.