

***Una buona alimentazione contribuisce a migliorare il benessere nel corso della vita.***

**ROSA CANINA** - I petali di diversi tipi di rosa erano già usati in epoca romana, come ingredienti in diverse preparazioni. La rosa canina è utile per ottimizzare la circolazione del sangue e stimola le difese immunitarie, a livello respiratorio, aiutando a combattere le infezioni sia batteriche che virali. Stimola, inoltre, l'eliminazione delle tossine e dell'acido urico tramite l'urina senza irritare i reni. La vitamina C, contenuta ad alte dosi, esplica invece un'azione antitossica e antinquinamento ed è utile anche per contrastare la gotta e i reumatismi. Grazie alla presenza di tannini, sostanze che hanno proprietà astringenti, è efficace anche nella cura delle diarree. Risulta eccellente tonico per l'esaurimento e la stanchezza, aiuta a sconfiggere lo stress, e per questo è indicata nelle convalescenze.

**MARGHERITE** - sono utilizzate fin dall'antichità per il loro potere curativo. Stimolano la diuresi e la sudorazione, con azione disintossicante e depurativa.

**VIOLE** - in epoca medioevale, erano usate come componenti di insalate, soprattutto in Francia; dal '600 si imposero come ingrediente principale di vari prodotti dolciari. Sono fiori ricchi di molecole antiossidanti carotenoidi e flavonoidi. Contengono il terpenoide  $\beta$ -ionone e alcune ricerche stanno verificando il loro uso nella terapia antitumorale.

**GAROFANI** - Originari dell'india, fin dall'antichità erano usati sia per curare le infezioni della bocca, sia come antidolorifico. Contengono eugenolo, una molecola con spiccata azione antibatterica e antidolorifica. L'olio essenziale estratto dai boccioli fiorali, dalle foglie o da rametti della pianta serve per produrre i chiodi di garofano.

A cura di:

**EMANUELE RONDINA**

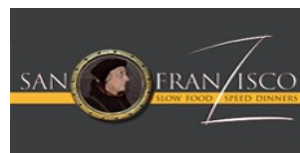
Biologo Nutrizionista Specializzato in  
Nutrizione Clinica e Nutrigenomica

Via dell'Orso N° 5 Bologna

Cell: 347 5015683

Email: rondin76@gmail.com

Promossa da:



Piazza Malpighi, 8/A-B-C

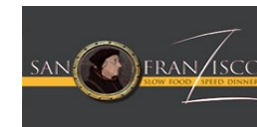
40123 Bologna

Tel. 051 27 17 36

info@sanfrancisco.it

Fotografie di:

**MARIO VENTIMIGLIA**



## **CENA DEI FIORI**

**CON MENU BASATO SUI PRINCIPI DELLA  
NUTRIGENOMICA**



**con il biologo nutrizionista**

**Emanuele Rondina**

**mercoledì 8 maggio 2013**

**ore 20.30**

## LA NUTRIGENOMICA E I FIORI

Il consumo ad uso alimentare di fiori risale all'antichità, ma al giorno d'oggi pochissimi hanno mantenuto un importante ruolo nutrizionale nell'alimentazione e nella cultura gastronomica.

Dal punto di vista dell'apporto nutrizionale, il fiore deve essere distinto in tre principali componenti: polline, nettare e petali.

Il polline, anche se in quantità minime, costituisce un'importante fonte di molecole: carboidrati, sostanze azotate, lipidi, carotenoidi e flavonoidi.

Il nettare contiene in forma concentrata, zuccheri semplici, aminoacidi (soprattutto prolina) e proteine, sali, acidi organici, sostanze fenoliche, alcaloidi e terpenoidi.

I petali, oltre a contenere i componenti già detti, sono ricchi di sostanze antiossidanti.

Il colore dei fiori dipende dalla presenza di diverse sostanze, fra le quali antocianine e dai carotenoidi (ad esempio nei fiori gialli sono presenti elevate quantità di vitamina A).

I fiori costituiscono un organo essenziale per la riproduzione della pianta e contengono grandi quantità di sostanze antiossidanti. Tali molecole lo proteggono dall'invecchiamento precoce, rallentandone l'appassimento causato dai radicali liberi, garantendone così una lunga durata.

La quantità di queste sostanze è particolarmente elevata in alcuni fiori, di utilizzo alimentare. In particolare si tratta di sostanze fenoliche (es. acido gallico, catechine), flavanoli (quercitina), flavonoidi (luteolina, acido clorogenico, acacetina), tutte queste, trovano la loro maggiore concentrazione nel periodo di massima fioritura.

Visto che in questo periodo dell'anno le fioriture sono al massimo del loro splendore, abbiamo pensato di caratterizzare in questo modo il menù della serata, per unire la buona cucina del San Francisco al potere nutrizionale del cibo.

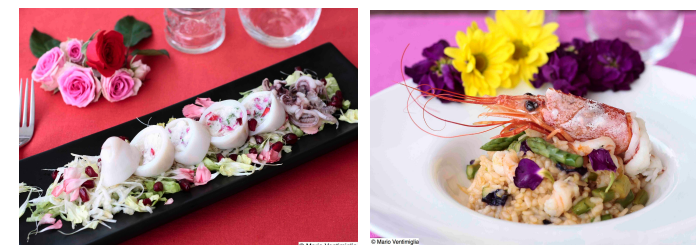
### EMANUELE RONDINA

(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 e il corso di perfezionamento in Nutrigenomica e Nutrigenetica all'Università di Firenze.

Attualmente vive e opera a Bologna come nutrizionista specializzato in nutrigenomica. Riceve su appuntamento per piani alimentari, consulenze nutrizionali, educazione alimentare.

Si avvale del Test Genetico realizzato dal prof. Keith Anthony Grimaldi, direttore scientifico del progetto europeo Eurogene.



## MENU' DELLA SERATA

Terrina di calamari  
alla **rosa canina**  
su insalata di sedano rapa,  
valeriana, melograno e **margherite**

Risotto di  
gamberi, asparagi e **violette**

Bocconcini di scorfano croccante su  
fumetto ai **garofani** e  
uova di salmone keta

Gelato alla norvegese  
con **gerbere** pralinate

