

Per-Corso di Cucina per la Salute



PROGRAMMA *(E' Possibile partecipare ai singoli incontri)

Sabato 14 ottobre: "I Cereali la potenza del chicco". Conoscere proprietà e varietà, storia e mitologia, l'importanza del chicco e del cereale integrale. Celiachia e intolleranze, cereali con e senza glutine, non solo grano. Conoscere le varietà dei cereali e imparare il metodo base per una opportuna cottura.

Come cucinare e degustare: quinoa con anacardi e prezzemolo, riso integrale con rape rosse, cous cous con verdure scottate.

Sabato 18 novembre: "Gli ortaggi, antiossidanti, vitamine & Co". Le infinite proprietà e varietà degli ortaggi di stagione. Perché scegliere Bio? Verdure crude, cotte e scottate. Metodi base per facili e gustosi piatti ricchi di vitamine e antiossidanti. **Come cucinare e degustare:** crudité di cavolfiore, cavolo nero scottato, crema di broccolo al limone, torta salata con zucca e zenzero.

Sabato 16 dicembre: "I legumi e le proteine vegetali. Tofu e seitan." Cosa sono le proteine? Orientarsi al vegetarianismo e al veganismo. Proteine vegetali e proteine animali a confronto: aspetto salutistico, antropologico etico e filosofico. Conoscere le "alternative" dalla tradizione orientale e contemporane e...attenzione alla soya!

Come cucinare e degustare: sformato di lenticchie rosse al coriandolo, spezzatino di seitan con broccoletti siciliani e semi di girasole, tofu con cavolo rosso e sesamo tostato

Sabato 20 gennaio: "Colazione e torte, buongiorno con allegria!" Colazione da Re e Regine, la tipica "colazione italiana", conoscere caffè e latte alternativi. Latte e derivati: auto-produzione di latte vegetale. Zuccheri raffinati e integrali. Dolcificanti naturali. La ricchezza degli oli spremuti a freddo e dei semi oleosi. Il grande ritorno della canapa alimentare. **Come cucinare e degustare:** torta con farina di riso e marmellata di prugnette selvatiche, biscotti con gocce di cioccolato e nocciole, degustazione di oli speciali.

Sabato 10 febbraio: "La forza di un'alimentazione disintossicante." L'equilibrio acido-base del corpo, cibi acidi e cibi alcalini L'importanza dell'alimentazione per mantenere un intestino vitale, la flora batterica, le cause dell'alterazione intestinale, relazioni con le emozioni e gli stili di vita. La forza del digiuno e dell'astinenza. L'acqua. Esempio pratico di un menù disintossicante. **Degustare e cucinare** alimenti preziosi per l'igiene alimentare: Kuzu, miso, tahin, zuppa di miso, crema Budwig.

**Minimo 8 massimo 12 partecipanti.
Prenotazione obbligatoria.
Scadenza iscrizioni martedì 10 ottobre**



**Info e prenotazioni
Dott.ssa Federica Porfiri
Cell. 333 85 20 655
nutrizia.salute@gmail.com
www.nutrizia.org
Facebook: Nutrizia Salute**

Per-Corso di Cucina per la Salute

**100% BIO
e VEG!!**



a cura di **NUTRIZIA** Cultura della Salute

21° Edizione!

TEORIA, PRATICA e DEGUSTAZIONE
*apprendere i perchè e le tecniche per
portare creatività, gusto e Salute
sulla tua tavola*

In collaborazione e presso
Studio Medico Dott.ssa L. Cesario
P.zza M. Benti Bulgarelli 32-45
(Roma Nord)



Sabato dalle ore 9,45 alle 13,00

PROGRAMMA:

14 ottobre: "I Cereali la potenza del chicco"

18 novembre: "Gli ortaggi, antiossidanti, vitamine & Co"

16 dicembre: "I legumi e le proteine vegetali. Tofu e seitan"

20 gennaio: "Colazione e torte, buongiorno con allegria!"

10 febbraio: "La forza di un'alimentazione disintossicante"

**Ogni incontro prevede teoria, laboratorio pratico, orientamento all'acquisto;
degustazione; materiale didattico con invio email comprensive di ricette.**

Quota di partecipazione 150 euro
(da saldare al primo incontro)
Singolo incontro 35 euro
Prenotazione obbligatoria

Minimo 8 massimo 12 partecipanti

Info e prenotazioni
Dott.ssa Federica Porfiri
Cell. 333 8520655
nutrizia.salute@gmail.com
www.nutrizia.org
Facebook: Nutrizia Salute