

Per-Corso di Cucina per la Salute



PROGRAMMA *(E' Possibile partecipare ai singoli incontri)

Domenica 8 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.

Domenica 22 ottobre: "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. Centrifughe ed estratti. **Come cucinare e degustare:** crudité di cavolfiore, cavolo nero scottato, crema di broccolo al limone, torta salata con zucca e zenzero.

Domenica 12 novembre: "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

Domenica 26 novembre: "Colazione e torte, buongiorno con allegria!" Colazione da Re e Regina, 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 canapa, gocce di cioccolato e nocciole, sformato di fiocchi d'avena salato, dolce al cucchiaino, degustazione di oli speciali.

Domenica 3 dicembre: "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 max 20 partecipanti.
Prenotazione obbligatoria.
Scadenza iscrizioni martedì 3 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

20° Edizione!

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

In collaborazione e presso
Associazione Vegan Animalista
Piazza Asti 5/a - Roma
(Metro A- Re di Roma)



Domenica dalle ore 15,30 alle 19,30

PROGRAMMA:

8 ottobre: "I Cereali la potenza del chicco"

22 ottobre: "Gli ortaggi, antiossidanti, vitamine & Co"

12 novembre: "I legumi e le proteine vegetali. Tofu e seitan"

26 novembre: "Colazione e torte, buongiorno con allegria!"

3 dicembre: "La forza di un'alimentazione disintossicante"

Ogni incontro prevede teoria con il sussidio di video-proiezione, laboratorio pratico, orientamento all'acquisto; degustazione; materiale didattico con invio email, comprensivo di ricette.

Quota di partecipazione 175 euro
(da saldare al primo incontro)
Singolo incontro 40 euro
Prenotazione obbligatoria

**Sconto del 10% soci AVA, corsisti Nutrizia
e se porti un amico!**

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