



PROGRAMMA TIPO 2

Introduzione e principi base

Il piatto ideale, proporzioni ed armonia tra gli alimenti, condimenti e metodi base di cottura. Nuovi stili e pratiche per organizzare la tua cucina quotidiana salutare, dalla spesa (o coltivazione) al tavolo!

Cuciniamo insieme: riso integrale di primavera, azuki rossi con mela e peperoncino, le verdure scottate, torta al cioccolato con frutta fresca!

I cereali, la potenza del chicco

Conoscere la varietà dei cereali integrali e l'opportuna cottura. Non solo grano!

Cuciniamo insieme: sfornato di fiocchi d'avena, miglio con curcuma e verdure, insalata di boulghur.

Ortaggi e Legumi

Proprietà e varietà degli ortaggi e legumi di stagione. Proteine vegetali e animali a confronto.

Cuciniamo insieme: il piatto del contadino (panzanella con borlotti!), tofu marinato con verdure scottate, crudità di verdure.

Colazione e pratiche di risveglio mattutino!

Rituali dallo yoga per la pulizia dell'intestino, esercizi e tisane per il buongiorno.

Cuciniamo insieme: la colazione "ideale", la crema Budwig.