



PROGRAMMA TIPO 1

“I cereali, la potenza nel 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.

“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.

“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 contemporanee...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.

“Colazione e torte, buongiorno con allegria!”: colazione da Re e Regine, la tipica “colazione italiana”, conoscere caffè e latte alternativi. Latte e derivati: autoproduzione di latte vegetale. Zuccheri raffinati e integrali. Dolcificanti naturali. La ricchezza degli oli spremuti a freddo e dei semi oleosi. Fiocchi di cereali dolci e salati. Come cucinare: torta con farina di riso, gocce di cioccolato e nocciole, sformato di fiocchi d'avena salato, dolce al cucchiaino, degustazione di oli speciali.

“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, umeboshi, zuppa di miso e crema Budwig.