

Alimentazione e cucina naturale

primo incontro, parte teorica

la giornata alimentare corretta, l'equilibrio dei nutrienti e loro importanza, alimenti energetici, i carboidrati, i cereali, alimenti integrali e raffinati, la tostatura, la pregermogliazione, le intolleranze più comuni

parte pratica:

cuciniamo i cereali : crocchette di miglio al forno, spatzle con farina d'avena, insalata di quinoa, pane con la biga

secondo incontro, parte teorica:

gli alimenti regolatori e protettivi, fabbisogni nell'adulto, frutta e ortaggi, . La verdura di stagione come opportunità. Vitamine, fibra e minerali, i condimenti a base di soia fermentata, i germogli, la frutta secca e la frutta oleosa. I diversi stili di cottura e loro effetto sulle sostanze antiossidanti.

gli oli vegetali spremuti a freddo come integratori di vitamine antiossidanti, il lievito di birra, le alghe

parte pratica:

sformato di broccoli alle mandorle,
involtini di verza in padella, salse per
verdure crude, semi di girasole allo shoyu

terzo incontro parte teorica:

alimenti costruttori, le proteine nel mondo
animale e nel mondo vegetale a
confronto, l'assorbimento del ferro ,
fabbisogni nel l'adulto, la crescita e la
sintesi proteica cellulare

i legumi, il seitan, la soia, frutta oleosa
come fonte proteica,

parte pratica:

hommus , seitan al rosmarino con patate
saltate, spiedini di tofu e verdure,

quarto incontro parte teorica:

i dolcificanti naturali , lo zucchero bianco
dolce veleno , latte vaccino e latti vegetali
a confronto, la colazione nella giornata del
bambino, la crema budwig

in cucina:

biscotti con fiocchi d'avena e
cannella, muesli , crema budwig, crema di
nocciole e malto

sarà necessario ad ogni incontro portare l'occorrente perché ogni partecipante possa ultimare le cotture a casa propria,
telefonare per accordi al 349 7439830

mail: info@faldone.com

costo 100 euro per 4 incontri

iscrizioni entro il 3 novembre