

## Alimentazione e cucina naturale

### primo incontro, parte teorica:

la giornata alimentare corretta, 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:

alimenti regolatori e protettivi, i fabbisogni nell'adulto, frutta e ortaggi, la verdura di stagione come opportunità. Vitamine, fibra e minerali, condimenti a base di soia fermentata, germogli, la frutta secca e la frutta oleosa. I diversi stili di cottura e il 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  
nell'adulto, la crescita e la sintesi  
proteica cellulare.

I legumi, il seitan, la soia, la frutta  
oleosa come fonte proteica.

parte pratica:

hummus, 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](mailto:info@faldone.com)

costo: 100 euro per 4 incontri

iscrizioni entro il 3 novembre