

# Giunge alla XVI edizione il: **Per-Corso di Cucina per la Salute**

**5 appuntamenti tra ottobre-novembre,  
la domenica dalle 15,30-19,30 ogni 15 giorni, a Roma in Piazza Asti, 5/a**

**100% BIO  
e VEG!!** 

## **PROGRAMMA** (e' possibile partecipare ai singoli incontri)

**4 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 ibase per una opportuna cottura.

**Come cucinare e degustare:** tortino di miglio e zucca, riso integrale con rape rosse, cous cous con verdure scottate

**18 ottobre: "Gli ortaggi, antiossidanti, vitamine & Co":** Le infinite proprietà e varietà degli ortaggi di stagione. Verdure crude, cotte e scottate. Metodi base per facili e gustosi piatti ricchi di vitamine e antiossidanti.

**Come cucinare e degustare:** cavolo nero scottato, crudité di cavolfiore, crema di broccolo al limone, torta salata con zucca e zenzero.

**1 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 contemporanea...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

**15 novembre: "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. Il grande ritorno della canapa alimentare. **Come cucinare:** torta con farina di canapa, gocce di cioccolato e nocciole, la crema Budvig vegan, degustazione di oli speciali.

**29 novembre: "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, fiocchi di cereali.

**Quota per il Corso 170 euro  
(da saldare al primo incontro)  
Singolo incontro 40 euro**

**Minimo 8 massimo 20 partecipanti  
Prenotazione obbligatoria**

**Info e prenotazioni  
Dott.ssa Federica Porfiri  
Cell. 333 85 20 655  
nutrizia.salute@gmail.com  
www.nutrizia.org  
Facebook: Nutrizia Salute**

