

Il corso è articolato in 6 lezioni:
4 domeniche e un weekend

SEDE: **via Locatelli 71, Firenze**
(zona Romito - piazza Tanucci)

Per partecipare è necessario essere associati a **PerCorsi**
(quota annuale di 25€).

Il corso ha un costo di € 275 euro per tutti i 6 incontri,
oppure 55€ per ogni singola lezione.

Il laboratorio del pane è una lezione extra

Costo: 25€

Per effettuare l'iscrizione:

⇒ in segreteria il lun-mar-gio ore 8.30-12.30

☎ 055 483.463

⇒ via email a: salute@percorsibiosalute.it.

L'iscrizione è convalidata dal versamento della quota
di partecipazione, effettuato in segreteria o attraverso
bonifico bancario con relativa ricevuta.

Il codice IBAN è: **IT24R0103002837000000762875**

➔ **PerCorsi Associazione**

via Locatelli 71 - Firenze ☎ 055 483.463

www.percorsibiosalute.it

www.facebook.com/percorsi.biosalute

✉ **salute@percorsibiosalute.it**

CUCINA NATURALE e ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Cibo & Medicina

Laboratori di cucina

teorico-pratici

2018



in collaborazione con





LEZIONI con PRANZO

PARTECIPAZIONE ANCHE A SINGOLE LEZIONI

su iscrizione

OGNI GIORNATA È CARATTERIZZATA DA

- **pratica in cucina** (ore 10 - 13.30)
in cui si preparerà un menù completo
- **pranzo**
- **teoria** (ore 14.30 - 16.30)

Lo scopo dei laboratori è di offrire un momento di riflessione e maggiore consapevolezza sul cibo che quotidianamente portiamo in tavola.

Il tipo di alimentazione che proponiamo è a base di cereali integrali, legumi e altre fonti di proteine vegetali, verdure di terra e di mare, frutta.

Un'attenzione particolare sarà data alla selezione e all'uso dei condimenti, alla pianificazione di menù completi e alla preparazione di dolci senza l'uso di zucchero e latticini.



PROGRAMMA

1° LEZIONE - dom. 21 GENNAIO

- ore 10 - LEZIONE PRATICA CON ROSANNA PASSIONE, CUOCA
"Il mondo vegetale, tagli e cotture per modificare o esaltare la natura delle verdure secondo le esigenze stagionali e individuali"
- ore 13.30 - pranzo insieme
- ore 14.30 - LEZIONE TEORICA CON SIMONA MEZZERA, OMEOPATA
"Le verdure di terra e di mare. Foglie, radici e tuberi, frutti e semi. Le Alghe"

2° LEZIONE - dom. 25 FEBBRAIO

- ore 10 - LEZIONE PRATICA CON ROSANNA PASSIONE, CUOCA
"I Cereali: come cucinarli e associarli secondo le esigenze stagionali e individuali"
- ore 13.30 - pranzo insieme
- ore 14.30 - LEZIONE TEORICA CON SIMONA MEZZERA, OMEOPATA
"Qualità energetiche e nutritive dei diversi tipi di cereale. Il glutine e la Milza-Pancreas"

3° LEZIONE - dom. 18 MARZO

- ore 10 - LEZIONE PRATICA CON PIERPAOLO MORONI, CUOCO
"Come e quando inserire i cibi fermentati nell'alimentazione quotidiana. Preparazione degli insalatini"
- ore 13.30 - pranzo insieme
- ore 14.30 - LEZIONE TEORICA
"Il microbiota." con ARMANDO SARTI, MEDICO
"Miso, shoyu e tamari." con DARIO BENOSI, AZ. LOLMAIA

4° e 5° LEZIONE weekend

sab. 14 APRILE

- ore 10 - LEZIONE PRATICA CON PIERPAOLO MORONI, CUOCO
"La cucina povera: i Legumi."
- ore 13.30 - pranzo insieme
- ore 14.30 - LEZIONE TEORICA CON SIMONA MEZZERA, OMEOPATA
"Differenze e affinità fra le leguminose."

dom. 15 APRILE

- ore 10 - LEZIONE PRATICA CON PIERPAOLO MORONI, CUOCO
"Altre proteine vegetali: seitan, tofu, natto e tempeh"
- ore 13.30 - pranzo insieme
- ore 14.30 - LEZIONE TEORICA CON SIMONA MEZZERA, OMEOPATA
"Benefici e limiti della soia."

6° LEZIONE - dom. 13 MAGGIO

- ore 10 - LEZIONE PRATICA CON ROSANNA PASSIONE, CUOCA
"Cucinare con le erbe."
- ore 13.30 - pranzo insieme
- ore 14.30 - LEZIONE TEORICA CON C. ZERBO, FITOPREPARATORE
"I Gemmoderivati: estrazione, indicazione, somministrazione e dosaggio"



GIORNATA EXTRA CORSO

LABORATORIO del PANE

dom. 29 APRILE

- ore 10 - 13 LEZIONE PRATICA con FRANCESCO GRANDI
"Come preparare la pasta madre. La panificazione."