

La Spezia - 6, 13, 20, 27 Giugno 2015

I nostri corsi di cucina

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON2/5/2015 21:50:00

La Spezia. 6, 13, 20, 27 Giugno 2015

Società Vegetariana , tramite Kairos (*) (la sua scuola di cucina internazionale vegan) organizza a **La Spezia** un **CORSO TEORICO-PRATICO DI CUCINA VEGANA**

(scarica [la locandina](#))

(scarica [il programma completo](#))

leggi [I DETTAGLI E IL PROGRAMMA DEL CORSO](#):

Il corso, che si svilupperà in 4 incontri, verrà svolto da:

Francesco Castorina ([il curriculum](#)), divulgatore scientifico di alimentazione vegan, cuoco, presidente di Società Vegetariana
([link ai precedenti corsi](#) di Società Vegetariana)

L'obiettivo del corso è far conoscere i principi generali di una sana e gustosa alimentazione, per poter aiutare chiunque voglia migliorare il proprio stile di vita e acquisire maggiore benessere ad alimentarsi in maniera più salutare ed eticamente corretta.

SEDE DEL CORSO

Via Nino Bixio, 69 – La Spezia

DATE ed ORARI :

6, 13, 20, 27 Giugno 2015

(orario 10.00 - 14:00)

IL COSTO : € 180,00 (cioè € 45,00 ad incontro) comprende:

- il pranzo completo, ad ogni incontro
- rilascio delle dispense in formato elettronico
- attestato di partecipazione (solo a chi frequenterà tutti gli incontri)
- tesseramento associativo per l'anno 2015.

La quota di partecipazione per il singolo incontro è di **€ 55,00**

Qualora si voglia **partecipare soltanto al pranzo** e non al corso, il costo è : € 25,00 (bambini sino a 12 anni, € 8,00).

PER PRENOTARE:

info@societavegetariana.org

cell. 347 9521216

PER VERSARE LA QUOTA DI ISCRIZIONE:

La quota intera va versata prima dell'inizio del corso mediante un bonifico (anche on line) a SOCIETA' VEGETARIANA - Banco Posta Impresa codice IBAN - IT41 1076 0101 4000 0101 9481967.

Bisogna poi comunicare a info@societavegetariana.org l'avvenuto pagamento (la dove è possibile, con la ricevuta del versamento).

n.b. - La quota di iscrizione non è rimborsabile qualora il corso sia già iniziato. A discrezione dell'organizzazione, sarà possibile concordare nuove date di partecipazione agli incontri mancati, in presenza di giustificati motivi documentabili.

PARTECIPANTI : le iscrizioni al corso si chiuderanno al raggiungimento di 15 partecipanti (questo per lavorare con più attenzione).

Per ogni lezione saranno preparate (e degustate) n.5 pietanze diverse.

COSA PORTARE? : un grembiule, un barattolo di vetro o un contenitore per alimenti (per portare a casa il cibo...se resta!!)

IL PROGRAMMA

Il corso è organizzato in 4 incontri tematici; non è una semplice dimostrazione di cucina vegana ma ogni incontro è suddiviso in tre parti

1) **parte teorica**: si esporranno le argomentazioni scientifiche (mediche, salutistiche) ambientali, etiche, e spirituali della scelta vegetariana (proiezioni video, film, presentazioni in power point, rassegna dati). Si parlerà delle qualità nutrizionali di cereali, legumi, frutta ed ortaggi.

2) **parte pratica** in cui si elaboreranno alcune preparazioni (per ogni lezione saranno preparate n. 5 pietanze diverse).

3) **parte golosona**con degustazione delle pietanze preparate.

PROGRAMMA TEORICO DEGLI INCONTRI

INCONTRO 1

- Le fonti scientifiche favorevoli all'alimentazione vegan.
- Vegetarismo: fonti e cause di informazione non corretta nei mass media e nell'individuo.
- Nutraceutica: il buon cibo come farmaco naturale (differenza tra Alimenti e Nutrienti).
- Introduzione alla VegPyramid (la Piramide alimentare vegetariana).

INCONTRO 2

- I Macronutrienti : carboidrati, proteine, grassi (lipidi).
- I gruppi alimentari : I cereali, gli pseudo cereali.
Importanza dei cereali integrali: proprietà e benefici dei cereali non raffinati.
- I gruppi alimentari : le proteine (l'importanza delle proteine vegetali nella nostra alimentazione e la loro funzione).
- I gruppi alimentari: i lipidi (grassi).

INCONTRO 3

- L'importanza di frutta e verdura. Il valore, le tipologie delle acque.
- I Micronutrienti: Sali minerali e vitamine.
- Utilità della scelta vegan per :
Osteoporosi, tumori, problemi renali, ipercolesterolemia e obesità, diabete.
- Le domande e i dubbi più frequenti:
il biologico, le proteine vegetali, l'anemia, la vit.B12, gli omega 3 e 6, l'indice glicemico. Valide alternative per garantire gli apporti necessari di Ferro e Calcio.
- Necessità di una attività fisica da affiancare ad una corretta alimentazione.

INCONTRO 4

Argomenti di etica ambientale, economia, etica animale, spiritualità, che impongono/suggeriscono la scelta di una alimentazione a base vegetale.

PROGRAMMA PRATICO DEGLI INCONTRI

Considerato che è notorio che i vegetariani mangiano..... solo lattughe, ecco alcuni esempi di piatti che potremo preparare!!!!!! (5 ad ogni incontro) :

..... *Arrotolati alla pantescia*

Arancini di riso al forno, miglio, al curry, tofu, zucchine

Base per biscotti (con farina d'orzo..ed altre farine, al cocco, alla nocciola)

Base per crostata

Budino

Cannelloni e Lasagne al ragù di seitan

Cotolette di melanzane (1)(2)

Cotolette di finocchio

Crema pasticcera

Cuciniamo i cosiddetti cereali 'minori' e gli pseudocereali: quinoa, amaranto (il resistente cereale

Anti-Monsanto) grano saraceno, fonio, farro, miglio, avena, bulgur, orzo, segale

Farifrittata di ceci con besciamella ai funghi

Hummus (una crema proteica)

il Tiramì Tanto Su

Insalata russa

Involtini di cavolo o di bietole

Maionese vegane: Soianese, Rosanese, Risonese, Senapese

Migliotto ai funghi

Parmigiana di melanzane (mandorlegiana) e grana vegetale

Pesto di pistacchio

Polpette – timballi - hamburger di ceci , in salsa piccante

Polpette – timballi- hamburger di fagioli

Polpette di melanzane alla menta in salsa piccante

Polpette e hamburger vegetariani

Polpette di tofu

Pralinette alla frutta e al ciocco-cocco

Ragù di seitan, ragù di soia

Rigatoni alla siciliana mantecati con broccoli e grana vegetale

Risotto di chicchi di avena
Spaghetti (o tagliatelle integrali) speziati con crema di zuccina e grana vegetale
Tagliatelle di farina di lupini
Tahin
Timballi - hamburger lenticchie rosse
Timballo di melanzane alla menta
Timballo di broccoli, radicchio e olive
Tocchetti (bocconcini) di Seitan profumato, in salsa di shoyu
Tofu in salsa di shoyu e soianese
Torta base versione 1 e 2 (colombina pasquale)
Tortino e fagottino di cavolfiore e olive (e panna)
Tortino scoperto di cavolfiore e olive
VegBab (piadina chapatina con seitan, verdure, soianese)
Veghella (la Nutella vegan)
Vellutata (Semolino di farro con crema di ortaggi)
Vellutata di lenticchie rosse con panna e curry
Zushi (Sushi di zucchine)

(*)Kairos (καιρός) è una parola che nell'antica Grecia significa "momento giusto o opportuno" o "tempo di Dio"