

La dieta vegetariana è un modo efficace e piacevole per raggiungere uno stato di salute ideale; il regime dietetico vegetariano comprende un'ampia varietà di alimenti deliziosi e salutari.

Introduzione : corsi teorico - pratici di educazione alimentare (a base vegetale /vegan)

Il progetto, circa i corsi teorico - pratici di educazione alimentare (a base vegetale/vegan) fa riferimento a quanto riportato da **una vasta documentazione scientifica**, utile a sostenere scelte alimentari che derivano da criteri di giudizio etico nei confronti della vita di ogni essere senziente (uomo e animali); scelte che da secoli, fondano la loro sussistenza da **antiche tradizioni** sia di **cucina** che **spirituali**.

Fonte 1) : ADA (American Dietetic Association) – anno 2009

“E' posizione dell'**American Dietetic Association** che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete vegetariane totali o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza, e per gli atleti”.

Fonte 2) : (sito della Coop) - medico nutrizionista dott. Federico Mordenti

“diete latte-vegetariane o latte-ovo-vegetariane ben bilanciate non portano affatto rischi, anzi diversi studi mostrano perfino un migliore accrescimento ed un minor numero di anemie da carenza di ferro nei bambini cresciuti seguendo quegli stili nutrizionali.

Ecco perché chi le segue obietta, con cognizione di causa, che un'alimentazione vegetariana bilanciata e non restrittiva ha un effetto protettivo verso tante malattie, come l'obesità (l'indice di massa corporea degli adolescenti vegetariani risulta minore rispetto quello dei coetanei), le malattie cardiovascolari (colesterolo e omocisteina sono più basse nei vegetariani), il diabete dell'adulto, il cancro, l'osteoporosi, le malattie renali e la demenza senile.

.. i bambini e gli adolescenti vegetariani presentano un'alimentazione sostanzialmente più attenta rispetto ai coetanei onnivori.. ... per una migliore cultura nutrizionale, necessaria proprio ad evitare carenze e squilibri”

I CORSI DI CUCINA TEORICO – PRATICA

Come su scritto, la proposta che inoltriamo circa i corsi teorico pratici di educazione alimentare interamente a base vegetale (cioè vegan) fa riferimento a quanto riportato esclusivamente da pareri scientifici.

I corsi di cucina che svolgiamo non sono soltanto pratici ma hanno una struttura più eterogenea : c'è anche **l'aspetto scientifico curato da un esperto qualificato**: dietista o nutrizionista, o biologa nutrizionista, o medico, o divulgatore scientifico sull'educazione alimentare vegetariana (stante la vasta mole di dati e pareri scientifici favorevoli all'alimentazione vegetariana e vegan).

Proporre ai partecipanti un esperto qualificato dà maggiore valenza alla informazione. Infatti chi partecipa ai corsi è sempre soddisfatto : si ascolta la teoria e a fine corso si mangia tutto quello che viene preparato (sempre un pasto completo, dai contorni al dolce). **La parte pratica è svolta da** cuochi, personal vegan chef, competenti nel settore.

Abbiamo realizzato corsi di cucina a Genova, Imperia, Alessandria, Arezzo, Verbania, Ventimiglia, Torino, Napoli, Ginevra.

Importante è citare la prima esperienza: a Genova, a Villa Santa Caterina (una struttura del Don Orione), in un istituto per anziani, ammalati prevalentemente di Alzheimer.

Citiamo questo episodio perché che una struttura socio-sanitaria faccia svolgere un corso di cucina vegetariana per i suoi malati è la prova che i tempi sono cambiati.

Si è più attenti alla salute, ma non solo, si è molto più interessati a ricevere informazioni valide, in ogni campo culturale, considerando che i mass media si impegnano quasi quotidianamente per non dare alcuna informazione (!!!).

La quantità di piatti preparabili usando esclusivamente cereali, legumi, verdure e (come insalate e come contorni) **frutta, semi oleosi e frutta a guscio, è tale che si potrebbero consumare, nell'arco di 365 giorni, 365 piatti diversi** senza mai dover ricorrere al tipico piatto di pastasciutta + la fettina di carne arrostita contornata da tracce di invisibile insalata.

Per incentivare il consumo di alimenti vegetali e ridurre il consumo di alimenti di origine animale **l'unica strategia possibile è sollecitare il gusto** e, grazie a questo veicolo, ricondurre la nostra attenzione verso quei prodotti alimentari di origine vegetale che, ci dice ogni giorno di più la scienza, ci salvaguardano dallo spettro delle malattie del benessere, tipiche di una società dove hamburger di carne e televisione danneggiano corpo e mente.

Un richiamo ad un consumo alimentare che poi non è lontano dalla nostra cultura, e che si sintetizza in un unico termine : la dieta mediterranea.

Gli argomenti da proporre e cioè, le teorie, le prove scientifiche, i metodi di preparazione degli alimenti vegetali, le tipologie e le qualità di tali alimenti, i diversi

metodi di coltivazione con cui vengono ottenuti, fanno sì che se un corso teorico - pratico fosse sviluppato in dettaglio potrebbe durare giorni, settimane, mesi.

Perciò, **il programma che presentiamo dovrà essere** poi ridotto o espanso o **adattato** o adeguato a secondo le esigenze del progetto (tempi di durata degli incontri a seconda i temi trattati; ed anche, qualora non si svolga in sede : spazi disponibili, disponibilità logistiche, strumentali).

L'idea generale è di consegnare ai partecipanti proposte di variegati menu, essendo questa cucina ricca di creatività.

A seconda i tempi di durata del corso e la sua locazione, è possibile che alcuni piatti vengano preparati durante il corso , o precedentemente, o per altri se ne mostrerà la preparazione in video o descrivendola.

Saranno forniti indirizzi ove reperire gli alimenti indicati.

Verranno mostrati alcuni attrezzi necessari per la cucina (dalla frusta all'oliera spray, alla bilancia elettronica) e si prospetteranno diversi modi di cucinare, funzionali, prevalentemente al benessere della persona.

Saranno mostrati confronti nutrizionali tra i vari cereali, legumi, ortaggi, mettendo a conoscenza delle qualità di alimenti non molto utilizzati.

STRUTTURA DEL CORSO così come generalmente lo proponiamo

(ma cambia in base alla struttura utilizzata - se svolto fuori sede -, agli argomenti affrontati e ai tempi di svolgimento)

Il corso è diviso in due parti, la prima è teorica (quindi, se in locali diversi dalla nostra sede, serve una sala) , ovverosia diamo informazioni scientifiche su questo tipo di alimentazione (video, power point, rassegna dati), la seconda è pratica, in cui mostriamo come elaborare alcune ricette. Poi alla fine si mangia quanto preparato.

Chi cucina ha attestato R.E.C. per somministrazione di alimenti e bevande e attestato HACCP per legislazione in materia igienico-sanitaria.

Se i corsi si svolgono in locali diversi dalla nostra sede.

La cucina, in generale, (in riferimento all'elettrodomestico di per sé) non viene utilizzata dagli iscritti al corso (solo laddove non è possibile) ma dal/la cuoco/a e, eventualmente, da qualche aiutante; è sufficiente perciò un ampio tavolo adeguato, dove preparare i piatti, o far vedere come si preparano, o mostrarne alcuni già pronti e spiegarne composizione ed esecuzione (questo in base alla disponibilità di tempo)

(Un esempio concreto: se in un incontro si faranno mangiare i ravioli, si mostrerà come se ne preparano alcuni, ma la maggior parte, per ragioni di tempo, verrà preparata dalla cuoca, precedentemente)

Garantiamo sempre la pulizia dei locali utilizzati.

Il materiale dei corsi (ricette e repertorio dati scientifici) verrà fornito, preferibilmente in formato elettronico (il cartaceo sarà dato solo a chi è digiuno di informatica)



_____www.societavegetariana.org_____info@societavegetariana.org_____cell.347 9521216