

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.

IL PROGRAMMA - IN GENERALE E NEI DETTAGLI

Indice generale - da pag.1 a pag 2

La parte teorica - da pag.3 a pag 7

La parte pratica - da pag 8 a pag.13

PARTE I - TEORICA (A) - (MONDO VEG)

Presentazione della radicazione del vegetarianismo nel mondo delle scienze mediche, ambientali, etiche; percezione del vegetarianismo nella società moderna, e nei mass media

PARTE II - TEORICA (B) - (MEDICO SCIENTIFICA, DIETETICA, ALIMENTARE)

- **Medicina** (le basi biologiche, fisiologiche; oncologia, approccio alle malattie del benessere: ipertensione, colesterolo, sovrappeso, obesità, diabete, colite)

Perché il vegetariano è anche più sano: la prevenzione alle malattie del nostro secolo.

- **Nutrizione** - dietetica , i fondamenti della nutrizione

PARTE III - CUCINA PRATICA

Le mani per produrre (autoproduzione; cucina)

Video (visione ed elaborazione)

Tecniche culinarie (...e i trucchi)

Tecniche di cottura (le ultime novità sui tipi di cottura)

Strumenti, accessori, utensili (es. macina cereali, fioccatrice, centrifuga, termometri, i coltelli in cucina , il forno a vapore, stufa a legna, stufa a campana, macchina per latte vegetale, yougurtiera, germogliatore, abbattitore, essiccatrice, macchina per lievitare tempeh, pane in pasta, etc..)

Igiene (Haccp - Valutazione rischi e padronanza dei punti critici)

La figura del Vegan personal chef

Organizzazione dei tempi per cucinare (in risposta alla osservazione : ma cucinare vegan richiede molto tempo e nella società odierna non è possibile)

PARTE IV - INTRAPRENDERE UN'ATTIVITÀ DI RISTORAZIONE VEGAN

Come aprire un negozio/ristorante/gastronomia vegan (centro culturale)

Dove rifornirsi

PARTE V - I MEDIA

Bibliografia, riviste

Indicazione siti utili per medicina, ambiente, ricette

PARTE I - TEORICA (A) - (MONDOVEG)

Presentazione della radicazione del vegetarianismo nel mondo delle scienze mediche, ambientali, etiche; percezione del vegetarianismo nella società moderna, e nei mass media

MONDO VEG - notizie sempre aggiornate sui benefici del vegetarianismo

Notizie generali e specifiche sulla diffusione del vegetarianismo nell'attuale società con presentazione dati, video e slide in power point

E' una parte importante del programma della scuola perché offrendo un ampio panorama della radicazione del vegetarianismo nel campo del sociale e delle scienze mediche o scienze in generale, si indirizza positivamente l'atteggiamento del partecipante al corso.

- **Vegetarismo come scienza etica** : storia, filosofia, spiritualità, etica, personalità viventi veg

- **Storia dell'alimentazione fino ai nostri giorni** (il gusto anche come apprendimento culturale ed espressione della psiche)

PARTE II - TEORICA (B) - (MEDICO SCIENTIFICA, DIETETICA, ALIMENTARE)

- **Medicina** (le basi biologiche, fisiologiche; oncologia, approccio alle malattie del benessere: ipertensione, colesterolo, sovrappeso, obesità, diabete, colite)
Quali esami di sangue svolgere

- **Nutrizione** - dietetica , i fondamenti della nutrizione

I fondamentali della nutrizione.

Differenza tra Alimenti e Nutrienti:

Macronutrienti (fonti di energia e calore): carboidrati, zuccheri, proteine, grassi (lipidi) , acqua.

Carboidrati semplici, complessi, monosaccaridi, polisaccaridi.

Proteine (funzione plastico - costruttiva, funzione energetica; più che di proteine nobili è meglio parlare di proteine con alto, medio o basso valore biologico)

Grassi saturi, insaturi, polinsaturi, monoinsaturi (differenza qualitativa tra grassi animali e vegetali)

Acque : Tipologie di acque (minerale, potabile, acqua destinata al comune umano; il residuo fisso)

Micronutrienti (fonti di energia): sali minerali, vitamine

Sali : macrominerali, microminerali, minerali traccia

Vitamine : le loro peculiarità (idrosolubili, liposolubili)

Le qualità organolettiche degli alimenti

I nutrienti chiave:

Gli omega 3 e gli omega 6

Il bilancio del calcio

Il ferro.

(competizione con omega 6, fonti alimentari)

(bilancio del calcio e perdite urinarie, fonti alimentari)

(anemia, fonti alimentari e suggerimenti di ottimizzazione assorbimento)

Il metabolismo basale (gli acceleratori metabolici)

INTRODUZIONE ALLA VEGPYRAMID (LA PIRAMIDE ALIMENTARE VEGETARIANA)

I gruppi alimentari

I cereali e gli pseudocereali, la raffinazione, la fibra alimentare e l'indice glicemico.

La frutta e la verdura: l'importanza dei colori

Farine di varie cereali (farro, frumento, segale, orzo, kamut, grano saraceno)

Farine integrali, nello specifico

Farine : tasso di abburattamento - forza della farina "forte, debole, media" - cosa avviene quando impastiamo?

Legumi, frutta secca, i derivati della soia e gli altri cibi ricchi in proteine

La fermentazione, i fitoestrogeni, e i nuovi prodotti commerciali.

Semi oleaginosi e frutta secca: ad ogni seme il suo perché

Alimenti utili: dalla dieta mediterranea.

Alimenti utili: da altre diete (tofu, seitan, tempeh, tamari, shoyu, umeboschi)

I cereali integrali

Farro, orzo, frumento (grano duro e grano tenero), kamut, riso, riso perla, kasha, miglio, mais, avena, quinoa, amaranto, segale, couscous, bulghur, grano saraceno, fiocchi di cereali vari.

Perché e quando scegliere cibi integrali, non eccessivamente raffinati, senza OGM e preferibilmente biologici

Domanda: Perché una alimentazione basata solo sull'utilizzo di prodotti integrali può essere dannosa?

Domanda : La crusca è utile all'organismo?

Le proteine vegetali - I legumi

Ceci, lenticchie, piselli freschi e secchi, soia gialla, soia verde, soia nera, azuki, fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli neri, fagioli con l'occhio, lenticchie rosse, fave fresche e secche, cicerchia, lupini, carrube, fagioli freschi, fiocchi di legumi

Le proteine vegetali alternative a quelle comunemente note

Seitan, fu, tofu, hemp fu, tempeh, natto, soia, muscolo di grano.

Alimenti vegetariani "similcarnivori" (mortadella, breasaola, salami, wurstel, pollo vegetariani)

Altri cibi ricchi in proteine

La **fermentazione** (le funzioni che svolgono i cibi fermentati, nel nostro organismo)

Perché mangiare spesso piccole quantità di cibi fermentati come miso, insalatini di verdure, crauti aiuta a mantenere una flora batterica intestinale sana

I fitoestrogeni, i nuovi prodotti commerciali

Frutta e verdura

La frutta e la verdura: l'importanza dei colori

Classificazione frutta: frutta acidula, frutta zuccherina, frutta farinosa, frutta oleosa.

Classificazione verdura: gigliacee, crucifere, composite, chenopodiacee e cucurbitacee, ombrellifere, solanacee.

Fare in modo che ortaggi e frutta freschi di stagione costituiscano parti importanti all'interno dei nostri pasti.

Acquistare la frutta e la verdura direttamente dagli agricoltori

Perché i bambini non mangiano verdure?

Stagionalità degli alimenti, frutta di stagione meglio cruda o cotta

Gli ortaggi devono essere preparati mediante cottura che ne esalti le qualità organolettiche e conservi il più possibile i valori nutrizionali

Perché i nutrizionisti consigliano di non consumare frutta a fine pasto

Differenza tra fibre vegetali solubili e insolubili e le loro funzioni nel nostro organismo

I germogli

Come preparare i germogli freschi in casa.

Spezie, aromi ed erbe aromatiche

Proprietà legate agli abbinamenti e alla cottura

Coriandolo, curcuma, zenzero, cannella, cardamomo, prezzemolo, peperoncino, all spice, pimento, curry, molokheya, masala e garam masala, chili, alloro, timo, salvia, maggiorana, rosmarino, zafferano, origano, basilico, ginepro, assafetida, ortica, menta.....ed altro

Quali erbe commestibili in cucina?

Condimenti preziosi

Olio extra-vergine d'oliva, olio di soia, di sesamo, di mais, di arachidi, di girasole, di lino, di cartamo, di vinaccioli, ecc..

Perché evitare i grassi e gli oli idrogenati e scegliere invece olio extravergine d'oliva e altri oli vegetali spremuti a freddo.

Domanda : Olio più adatto per friggere? E' quello che fornisce più calorie?

Domanda: I grassi saturi sono tutti animali? L'olio di palma e di cocco.

Condimenti vari

Salse di soia (tamari -shoyu), miso, gomasio, tahin, agro di riso e umeboshi,

Il **Sale** - Diminuire l'uso di sale preferendo sale marino integrale o sale cristallino dell'Himalaya

Differenza tra sale comune, integrale, iodato

Brodo e superdado vegetale

Alghe marine

Caratteristiche chimico-fisiche, proprietà nutrizionali, metodi di cottura

Arame, kombu, wakame, nori, hijiki, dulce, agar-agar, spirulina - alghe bretoni, kanten

Semi oleosi (Semi oleaginosi e frutta secca: ad ogni seme il suo perché)

Semi di sesamo, di girasole, di lino e di zucca

Mandorle, pinoli, noci,arachidi

Bevande naturali

Latte vegetale (riso, soia, farro, miglio, kamut, avena, mandorla, nocciola, anacardi)

Miscele di cereali, orzo, orzo malto

Succhi di frutta senza zucchero

The bancha, the mu, the verde, carcadè

Tisane, infusi

Acqua - Quale acqua dobbiamo bere?

Quanta acqua dobbiamo bere (l'importanza di una corretta idratazione)

Dolcificanti

Presentazione dei dolcificanti. Le alternative alla margarina vegetale e allo zucchero

(raffinato o integrale) : succo d'agave, succo d'acero, malto (di riso, di mais, di farro, di orzo, di frumento), zucchero di canna non raffinato tipo Muscovado, amasake, fruttosio,

Quali dolcificante da preferire - i dolcificanti sintetici

Addensanti (come sostituire le uova)

Agar agar, kanten, amido di mais, fecola, arrow root , egg replacer, farina riso glutinosa, kuzu, banane, ube, etc..

Le diversità di resa.

Integratori alimentari

Lievito di birra, germe di grano, lievito alimentare

Le domande e i dubbi più frequenti

Il biologico, l'integrale, le proteine vegetali, il calcio e l'osteoporosi, il ferro e l'anemia, la vit.B12, gli omega 3 e 6, l'indice glicemico; argomenti di etica ambientale.

Perché il vegetariano è anche più sano: la prevenzione alle malattie del nostro secolo (breve excursus su prevenzione di obesità, tumori).

Pentole ad altri attrezzi per cucinare

terracotta, acciaio, alluminio, ceramica, ferro, tagine, ghisa
Stufe a gas

Cosa è la cucina raw-food - (Le nuove tecniche di cottura)

Altre notizie indispensabili

Additivi e conservanti (Salubrità degli alimenti : cosa aggiunge l'industria alimentare nei nostri alimenti)

Etichette alimentari - saper leggere per poter scegliere

Frodi alimentari (soffisticazione, adulterazione, alterazione, falsificazione)

Le tossinfezioni alimentari

Metodi di conservazione (metodi fisici, chimici e fisico chimici)

Alimenti nervini (utili o non utili?)

Il Marchio (Dop, Doc , Docg, Stg, Igp)

Il Biologico (certificato e non certificato)

Il Naturale (naturale non significa conseguentemente 'sicuro' : tannini, fitati, saponina)

Gli starter (dolci, pane, tempeh, e altri fermentati)

I 7 gruppi di alimenti stabiliti dall'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti)
I Larn (i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana)

Il giusto approccio al digiuno e alla meditazione

Perché evitare in generale i cibi raffinati e preconfezionati

È salutare utilizzare la pentola a pressione o il forno a microonde per la cottura degli alimenti?

Sono migliori i cibi congelati o surgelati?

Il vino è una bevanda o un alimento?

I cibi ricchi di colesterolo

Quali sono gli alimenti ricchi di calcio e ferro?

Perché si ingrassa

La spesa nel carrello (fattori condizionamento, leggere le etichette)

Guida ai cibi arricchiti

Come orientarsi, da vegetariani/vegan, nel...mercato arabo (suq), orientale (spezie), giapponese cinese e etnico



AUTOPRODUZIONE

all'insegna del gusto, del risparmio e del divertimento

Dalla farina autoprodurre con "le mani": (a partire dall' uso della macina cereali)

Il pane (con lievito di pasta madre), i panini al latte vegetale, all'olio

La pasta fatta in casa : i ravioli, le lasagne, le tagliatelle, i canestrini e i cannoli salati

I fiocchi di cereali (uso della fioccatrice)

Il seitan...dallo spezzatino sino al rollé arrosto

Il ragù di soia

Realizziamo polpette, salsicce e hamburger vegetariani (da seitan, soia, ortaggi, cereali, fiocchi di avena etc..)

Latte vegetale (soia, avena, kamut - con la pentola o con la macchina)

Come produrre il tofu (metodi di cagliatura), la ricotta di soia, il formaggio di soia, i tofumini, il tofu cheese, il vegrino

Lo yougurt vegetale fatto in casa

I germogli (vari sistemi per ottenerli)

L' hummus (una crema proteica)

Il gomasio, il gomasio aromatizzato

Salse per una gustosa cucina

Soianese light (maionese di soia) e insalata russa

Besciamella light

Canestri traforati, cannoli per dolci e salati

Pesti fatti in casa (di basilico, di pistacchio, noci, tofu)

Il Tempeh

Impasti per torte salate e dolci (pasta sfoglia, frolla, brisèe)

Soufflé

Timballi

Mousse

Basi per preparare dolci

ESEMPI DI COSA SIA POSSIBILE PREPARARE

Sfizioosità / contorni /antipasti

Alghe e cavolo rosso o verde

Antipasto di melanzane, zucchine e pomodori alla pantasca

Arame in padella con agro di riso con semi di girasole tostiti

Arancini di miglio con ragù vegetale

Bietole con salsa alla curcuma

Broccoli affogati alla siciliana

Canestrini ed involtini (rotoli) di pan carré

Canestrini o Cannoli con ortaggi e besciamella

Caponata al forno o in casseruola

Cavolfiore gratinato con besciamella di soia

Cavolini di Bruxelles al forno con salsa di noci

Cavolo ripieno di riso e spinaci e besciamella light

Chana Dhal

Cipolla rossa in aceto balsamico e shoyu

Crauti al naturale con olive verdi

Crespelle, crepes di farine varie

Fagiolini al pomodoro

Fagottini di cavolfiore, olive e cipollotto

Fagottino ripieno di besciamella, porro e cavolo rosso

Finocchio alla piastra

Germogli freschi all'aceto di mele e tahin

Involtini di cavolo ripieno

Involtini di cavolo verza e crema di patate (e yougurt o latte di soia , cipolla)

Involtini di coste al curry

Involtini panteschi

Melanzane farcite al forno

Melanzane impanate al forno

Melanzane ripiene con ragù di seitan

Mandorlegiana : la Parmigiana di melanzane e grana vegetale

Pomodori ripieni di ortaggi e curry

Porri al forno con besciamella di riso

Porri ripieni di seitan

Preparazione di ortaggi vari al forno

Purè di patate con latte vegetale

Purple yam, igname, batata

Rape rosse alle noci con mais

Sformati di stagione

Spiedini vari

Strudel salato (besciamella)

Stufato di cuori di carciofo

Sushi (involtilini di riso), con fagiolini con salsa al prezzemolo

Sushi di zucchine

Taccole al pomodoro

Tagliata : affettati vari (salami, tofumini, wurstel, spiedini), olive taggiasche, olio,

pomodori secchi
Tagliata : centrino di olive ripiene di capperi e pan grattato e aromi
Teglia di cipolle al forno con capperi
Tocchetti di melanzane al forno (con ditaloni rigati)
Vellutata di zucchine con crostini all'aglio
Vol au vent con insalata russa
Tzazichi
Zucca speziata
Zucchine, prepariamole : ripiene con lupini; al timo; dolci; trifolate; al forno
Quali erbe in cucina

dalla farina

Il VegBab
Chapati, chapatini e dosa di farine
Chapati, chapatini e dosa di legumi (fave, lenticchie)
Focacce
Grissini di vari cereali
Pane con lievito di pasta madre
Pane farro
Pane indiano
Pane integrale ai 5 cereali
Pane integrale arabo
Pane integrale con semi di girasole
Pane d'avena
Pane kamut
Panini al latte vegetale o all'olio
Pasta fillo
Piadine/chapati di cereali (o legumi) con humus e verdure

i Primi (paste e cereali)

Utilizzo di pasta, pasta integrale, riso, riso integrale, cereali in chicchi, fiocchi e pseudocereali abbinati anche con verdure e/o legumi.
Bulghur selvaggio con gomasio ed alga nori
Cous cous e ceci
Cous-cous ortolano
Crema di fiocchi di avena
Crocchette di riso e lenticchie
Crocchette di patate, tofu (o seitan) e prezzemolo
Insalata di farro
Insalata di orzo
Lasagne (con condimento vegetale e besciamella light)
Lasagne di legumi
Le classiche pasta e ceci, riso e fagioli etc...
Maccheroni pan grattati alla mediterranea
Minestrone con fagioli neri all'alloro e salvia
Minestrone di Farro (o Kamut)

Mousse di miglio
Nidi di spaghetti al forno
Orzo, piselli e cipolla
Pasta con diversi pesti vegetali
Pasta e legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli)
Pasta semintegrale ai pistacchi con panna di soia
Paste varie con ragù di seitan, soia o vegetale
Polenta e ragù di funghi
Polenta di grano saraceno
Polpette di cereali in brodo
Ravioli alle erbe e tofu
Rigatoni integrali con ortaggi mandorlati
Riso integrale, fave e ortaggi
Riso semintegrale ai topinambur
Sformato di grano saraceno
Spaghetti con ortaggi al dente
Spaghetti integrali con funghi
Spaghetti integrali con grana vegetale e basilico fresco
Spaghetti, carciofi e grana vegetale
Tagliatelle integrali, ai funghi, con colori vegetali
Timballo di Riso ed erbe con salsa al curry e cipolla

i Secondi

(nota : importante è l'utilizzo di 'intingoli' per esaltarne il sapore).

Ogni legume costituisce di per sé un piatto unico, presentabile come zuppa, crema, come polpetta, hamburger, fiocchi (per una facile preparazione) o abbinato a pasta, cereali, pseudo cereali in chicchi.

Bistecca di lupino
Canestrini di tofu
Canestrini fillo e di legumi
Caponata - ratatouille
Crema di fave secche e rucola alla pugliese
Crema, polpette, hamburger vegetali
Crocchette di lenticchie al timo con salsa di pomodoro piccante
Fagioli borlotti alla curcuma
Fagioli neri cotti con ortaggi
Farinata
Farifrittata
Frittata di ceci e cipolla, senza uova.
Involtini di cavolo con crema di legumi
Patè di legumi
Patè di tempeh
Patè di verdura
Polenta con seitan e funghi
Polpette di ceci e riso o di lenticchie e fiocchi di avena

Porri ripieni (mollica di pane e seitan)
Seitan "tonnato"
Seitan alla diavola
Seitan stufato
Spiedini di seitan e tofu al germe di grano
Strapazzofu
Strudel salato
Sushi di zucchine e lupini
Torte salate (con farine varie)
Tempeh stufato
Tofu alla pizzaiola con alghe arame
Tofu - Hemp fu - Silken tofu
Tortino di tempeh
Verdure stufate, gratinate

Creme e Salse

Besciamelle light
Hummus
Insalata russa
Soianese (Maionese di soia)
Crema di soianese
Pesti vegetali
Ragù vegetali (di seitan, di soia, ortaggi)
Salsa tartara
Salse e creme etniche (tahina, baba-ghanouj, etc..)
Soianese rossa

Dolci

Biscotti al cocco, alle noci etc...
Biscotti con varie farine (orzo, farro, OO etc..)
Biscotto di San Martino
Budini e kanten
Cannoli di tofu
Cassata siciliana
Castagnaccio
Cheese cake
Chutney di mele
Cioccolatini con noci, uvetta, cacao, semi di girasole
Coccoline alla carruba
Crema pasticcera
Crema caramel
Crepes dolci
Crostate
Dolce di prugne e mandorle
Fagottini dolci (zenzero ad es..canditi e crema)
Gelato

Gelato fritto
Il Tirami*Tantosu*
Il Mochi
Mousse al limone
Muffin (banana etc...)
Pralinette di tofu al cocco-cioccolato, alla nocciola, ai corn flakes
Panna montata di soia
Panzerotti
Patè di frutta secca
Plum cake
Snack : barrette di sesamo, (bagigi)noccioline di soia, arachidi
Strudel
Torta base con creme (intera, a metà, a tre strati, tipo tirami su)
Torta di fichi e mandorle
Torta di muesli con malto di grano
Torta Lodi
Torta Sacker

Insalate

(nota :la varietà è infinita,inutile fare un elenco)
... Crudità di verdure miste con germogli freschi
...Crudità di verdure miste e semi di girasole tostati
...Insalate di frutta e sciroppi

Bevande

Caffè d'orzo
Tisana digestiva
Carcadè
Miscela solubile di cereali tostati
Infusi vari
Le spezie nelle bevande

Altro

Preparazione di cucina raw-food



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