

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

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