

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 - DETTAGLI PARTE TEORICA

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 plastica - 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

