



in collaborazione con

PERCORSO BASE DI CUCINA “La Prevenzione è in tavola”

“L’evoluzione tecnologica dell’uomo ha portato molti vantaggi, ma ai giorni nostri possiamo affermare che le profonde trasformazioni dell’ambiente in cui viviamo hanno avuto un impatto negativo sulla nostra salute.

La nostra alimentazione è rappresentata dall’introduzione di cibi inadeguati per la nostra fisiologia, inadeguatezza che è alla base di molte patologie moderne, come testimoniato dai numerosi studi che hanno confrontato l’incidenza di malattie come gli infarti, i tumori, il diabete e l’obesità in popolazioni che hanno un’alimentazione più vicina a quella primordiale rispetto alla nostra occidentale”.

Prof. Maria Piera Mano, Ginecologa Oncologa Città della Scienza e della Salute Università (TO) e Direttore Comitato Scientifico dell’Associazione L’Ordine dell’Universo

“In un’era di nuovi mutamenti abbiamo la necessità di cambiare la chiave di lettura del mondo, per avere nuovi strumenti e nuovi occhi con cui guardare ciò che abbiamo intorno.

Le analisi scientifiche e le antiche saggezze filosofiche devono unirsi per portare in superficie nuove scoperte che non possiamo più ignorare, se vogliamo vivere in maniera più consapevole”.

Elena Alquati – Presidente dell’Associazione L’Ordine dell’Universo

7 novembre 2017

METTIAMO LE BASI

Per fare questo cambiamento in cucina e nella vita, è necessario procedere con ordine. Il cambiamento mentale è il primo passo da fare ed è molto importante: dobbiamo sentirlo da dentro. Conosceremo l’uso del fuoco, gli utensili necessari, le cotture dei cibi. Impareremo a conoscere qualche attrezzo nuovo, uso e taglio delle verdure e conosceremo i nuovi cibi da usare.

21 novembre 2017

LE ZUPPE

Le zuppe sono una delle parti più importanti delle nostre portate. Conosceremo dei nuovi ingredienti e le loro proprietà. Impareremo a preparare ottime zuppe con verdure, cereali e legumi e ne conosceremo alcune chicche filosofiche molto interessanti.

5 dicembre 2017

I CEREALI

I cereali integrali in chicco non trasformati sono una meravigliosa fonte di fibra e di micronutrienti, ma quando gli strati esterni vengono rimossi attraverso la raffinazione, ciò che resta sono amido e proteine. Il cereale integrale, meglio se in chicco, favorisce il buon funzionamento intestinale, svolgendo un ruolo fondamentale nella prevenzione di tutte le malattie. Vediamo quali sono le loro proprietà, come lavarli, cucinarli e conosciamo anche qualche loro curiosità antica.

19 dicembre 2017

I LEGUMI

I legumi, così come i cereali integrali, aumentano il senso di sazietà e rallentano l'assorbimento degli zuccheri grazie al loro elevato contenuto in fibre. I legumi sono una ricchissima fonte di proteine vegetali e, se consumati con i cereali integrali, danno un piatto con proteine ad alto valore biologico. Vedremo come inserirli nella dieta, quali sono, le loro proprietà e come cucinarli.

9 gennaio 2018

VERDURE DI TERRA

L'uomo primitivo conosceva e utilizzava regolarmente migliaia di varietà di verdure. Oggi non ricordiamo più la ricchezza dei vegetali che la natura ci offre e anche la loro stagionalità, importante da rispettare. Vedremo gli effetti delle verdure, come cucinarle e l'aspetto energetico delle varie cotture. Una lente di ingrandimento sul mito del crudo.

VERDURE DI MARE

Le alghe, anticamente facevano parte della nostra cultura, soprattutto nelle zone costiere. Oltre a essere un ottimo integratore di vitamine e minerali, facilitano l'eliminazione di sostanze tossiche e in particolare dei metalli pesanti. Svolgono anche una potente azione antiossidante: wakame, nori, kombu, arame, vedremo il loro utilizzo in cucina.

23 gennaio 2018

LA COLAZIONE

È il pasto più importante della giornata. Dopo il nostro quotidiano esercizio fisico, una buona e sana colazione è necessaria per affrontare la giornata. dolce o salata ne vedremo delle buone!

6 febbraio 2018

GUARNIZIONI-SALSE-CREME ED INTINGOLI

Sono una delle chiavi necessarie per creare un pasto equilibrato. La composizione dei loro ingredienti creano sapori e colori accattivanti. Così sfiziose da essere un aiuto indispensabile per rendere un piatto completo. Vedremo inoltre quali sono i loro accostamenti ai piatti preparati.

20 febbraio 2018

TEORIA APPLICATA

Durante questa serata, si metterà in pratica tutto quello che abbiamo imparato negli incontri precedenti. Sarete voi a preparare la cena dietro la supervisione del nostro Chef. Un pasto intero dalla zuppa al dolce preparato con la vostra energia e la vostra conoscenza.

COSA IMPARERAI DA QUESTO CORSO

Un nuovo atteggiamento nei confronti del cibo ed in cucina, unitamente a una nuova modalità organizzativa in cucina e nella vita.

A conoscere attrezzi, utensili e pentole.

Come tagliare le verdure nei diversi formati.

A inserire nuovi alimenti (cereali integrali, legumi, ecc.), a cosa servono, come trattarli e come cucinarli.

A preparare un pasto equilibrato, colorato e gustoso per tutta la famiglia.

Acquisirai informazioni su come coniugare le nuove scoperte scientifiche e la saggezza degli antichi per raggiungere un maggior livello di conoscenza, consapevolezza e cultura del cibo.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Orario del corso: dalle ore 18,30 alle ore 22

Contributo corsi base: euro 60,00 per serata (la cena è compresa) – Possibilità pacchetto

Per poter partecipare ai corsi è necessario:

- essere associati all'Ordine dell'Universo (costo tessera 5 euro)
- prenotarsi inviando una mail a: c.cuscuna@lordinedelluniverso.it
- effettuare bonifico bancario a: BANCA PROSSIMA c/o filiale 05000 – P.za P. Ferrari, 10 – Milano – IBAN IT44U0335901600100000102082.

Nella causale indicare: nome e cognome dell'allievo, corso base Torino

Sede del corso: Via Foggia 40/D – Torino