

CORSI DI CUCINA NATURALE

Primo incontro – 2 ore

CEREALI E LEGUMI

- Perché consumare le varietà tradizionali: selezione e gestione delle sementi industriali della rivoluzione verde degli anni '70
- Grani e glutine. Digestione e permeabilità intestinale.
- Come si cucinano i cereali e i legumi per renderli più digeribili.
- Ricette:
 - Zuppa riscaldante di farro e erbe selvatiche
 - Patè di cicerchia

Secondo incontro – 2 ore

DOLCI NATURALI

- Gli ingredienti pericolosi per la nostra salute nei dolci industriali: zucchero, glutine, additivi
- L'assuefazione ai dolci, la glicemia, l'infiammazione sistemica di basso grado
- Come ridurre il carico insulinemico di un dolce
- Come usare gli ingredienti dolci naturali
- Ricette:
 - Pancake per la colazione
 - Muffin
 - Bonbon alle castagne

La docente: Dott.ssa Elisa Semeghini

Biologa nutrizionista, esperta di cucina curativa e naturale, specializzata in percorsi di rieducazione alimentare.

La larga disponibilità di alimenti prodotti e cucinati industrialmente concorre a determinare numerose patologie e ci pone di fronte alla necessità di tornare a prenderci cura di noi stessi con alimenti naturali e attraverso la cucina dei nostri piatti.