

La Scuola Internazionale
di
Estetica Olistica Naturopatica

"La Sorgente"

promuove

"DALLA TERRA ALLA TAVOLA...
...PER IL BENESSERE DELL'UOMO"

CORSO BASE
DI ALIMENTAZIONE NATURALE

anno 2011

INTRODUZIONE

Finalità ed obiettivi del corso

Il corso si prefigge il preciso obiettivo di fornire le basi teotico-pratiche per conoscere il percorso del cibo salutare, dalla terra alla tavola:

- sia attraverso la conoscenza di metodi di produzione sostenibili e rispettosi delle biodiversità;
- che per mezzo dell'individuazione dei processi chimico-fisiologici che sottendono il mantenimento dell'equilibrio alimentare di ciascuno, imparando a scegliere fra le materie prime migliori quanto a vitalità nutrizionale e focalizzando le più appropriate ad ogni tipo specifico;
- giungendo infine a realizzare la preparazione di un menù bio-vegan, adatto alle personali necessità e che apporti salute e benessere psico-fisico.

Il corso si rivolge:

- agli operatori del benessere, attenti ad una visione olistica dell'uomo;
- a coloro che operano nella ristorazione, e che utilizzano il cibo come prima fonte nella ricerca di un equilibrio psico-fisico;
- ai soggetti che si occupano professionalmente di recuperare alla coltivazione quelle modalità preindustriali, che assicuravano al cibo purezza e vitalità, necessarie ad una pratica quotidiana equilibrata.

Durata totale del corso: 80 ore.

Relatori:

- Giuseppe Taliano, agricoltore biologico diretto;
- Gabriello Ferrero, insegnante presso la Scuola di Estetica Olistica Naturopatica "La Sorgente". ;
- Michele Perruccio, chef vegan.

SPECIFICA DEI CORSI

I PARTE

'Dalla Madre Terra...'

Introduzione ai principi dell'Agricoltura Biologica

Durata: 16 ore.

Relatore: Taliano Giuseppe, agricoltore biologico diretto.

Azienda Agricola Biologica "Taliano Giuseppe", Alba (CN).

Oggetto del corso:

- il concetto di agricoltura biologica:
 - l'energia vitale all'interno di una visione naturale del mondo,
 - come considerare l'intero ecosistema agricolo,
 - il rispetto del benessere dell'ambiente,
 - la visione olistica e l'equilibrio fra uomo e ambiente,
 - come promuovere la sostenibilità e le biodiversità ,
 - come sfruttare la naturale fertilità del suolo,
 - come escludere l'utilizzo di prodotti di sintesi ed organismi geneticamente modificati;

- aspetti agronomici:
 - i fertilizzanti organici,
 - le rotazioni colturali,
 - la lotta biologica alle avversità delle piante: preparati vegetali, minerali e animali,
 - il mantenimento della struttura del suolo e della percentuale di sostanza organica;

- il prodotto biologico alla portata di tutti.

II PARTE

'Il benessere dell'uomo attraverso il cibo'

Corso base di Equilibrio Alimentare

Durata: 32 ore.

Relatore: Gabriello Ferrero, insegnante presso la Scuola di Estetica Olistica Naturopatica "La Sorgente".

Oggetto del corso:

- le basi dell'alimentazione;
- i 7 nutrienti:
 - l'ossigeno,
 - l'acqua,
 - i carboidrati,
 - i lipidi,
 - le proteine,
 - i sali minerali e gli oligoelementi,
 - le vitamine,
 - gli enzimi;
- anatomia e fisiologia dell'apparato digerente;
- la nutrizione dell'organismo;
- l'alimentazione equilibrata;
- le 4 fasi:
 - fase dell'alimentazione,
 - fase della trasformazione,
 - fase dell'energia,
 - fase dell'eliminazione;
- il passaggio all'alimentazione equilibrata;
- dalla teoria alla pratica;
- l'uomo e le costituzioni fisiche;
- le carenze nutrizionali a livello dei tessuti
- modalità di intervento in estetica olistica naturopatica.

III PARTE

'A tavola !'.

Corso base di Cucina Bio-Vegan

Durata: 32 ore

Relatore: Michele Perruccio, chef vegan.

Associazione ARCI 'veganiterranti'.

Oggetto del corso:

- il significato della scelta bio-vegan nell'equilibrio dell'ecosistema;
- la dieta bio-vegan come risposta alle odierne intolleranze alimentari verso le proteine dei latticini e delle uova,
- l'uomo animale principalmente 'cerealivoro':
 - proprietà dei diversi cereali,
 - perché preferire l'integralità del chicco,
 - procedimenti di lavaggio e cottura dei cereali,
 - le ricette: crocchette di fiocchi di cereali, sformati di miglio, crespelle e cannelloni, besciamella, pasta brisée e torte salate;
- pane, pizza e focaccia:
 - le farine e i lieviti,
 - metodi di lievitazione;
- le proteine dei legumi:
 - proprietà dei legumi e utilizzo in cucina,
 - cottura dei legumi secondo la macrobiotica,
 - come fare germogliare ed impiegare i germogli,
 - le ricette: patés di legumi, falafel, hummus;
- vitalità delle verdure:
 - differenti caratteristiche nutrizionali delle diverse specie,
 - perché assumere poche solanacee,
 - perché scegliere il biologico a km '0',
 - le ricette: verdure saltate allo zenzero, le insalate 'curative', stufati e verdure grigliate e al forno;
- i cibi 'curativi':
 - le alghe e le loro proprietà,
 - i condimenti 'nobili': il sale integrale, le salse di soia, il miso, la

tahina;

- seitan e tofu:
 - loro proprietà nutrizionali,
 - come prepararli a mano e cucinarli;
- i dolci naturali:
 - i problemi degli zuccheri raffinati,
 - zucchero di canna integrale,
 - il maltosio e gli sciroppi di cereali
 - le ricette.