

## L'ALIMENTAZIONE E LA CUCINA NATURALE PER LA SALUTE

L'associazione culturale Gioia di Vivere nasce nel 1992, fondata da Marina e Nicola Daniele, insegnanti di Alimentazione e Terapie Naturali, diplomati nel 1976 presso il Centro Studi Discipline Universali PAKUA' di Napoli. Specializzati in Alimentazione naturale, Macrobiotica e Cucina Curativa presso la fondazione EST-OVEST di Firenze.

L'ass. cult. Gioia di Vivere da anni difonde i principi dell'Alimentazione e delle Terapie Naturali, per la salute dell'uomo nel rispetto dell'ambiente. Parte integrante degli obiettivi dell'associazione è la formazione di cuochi naturali che siano in grado di cucinare in modo sano, equilibrato, gustoso e fantasioso.

Grazie ad un vasto programma improntato sull'autoproduzione di tutti gli ingredienti basilici, utilizzati per le varie preparazioni, la Scuola per gestori di Fast-Food Bio Vegan, intende formare gli allievi con una preparazione completa, teorico-pratica, per un ottimo inserimento nel mondo del lavoro in campo naturale.



Associazione Culturale  
*Gioia di Vivere*



## SCUOLA DI FAST-FOOD BIO VEGAN



Ass. cult. Gioia di Vivere  
via del Francia, 95 S. Macario in Monte  
LUCCA - tel. 0583.327198 3480318077  
scuolagioiadvivere@gmail.com  
www.gioiadvivere.it

## SCUOLA DI FAST-FOOD BIO VEGAN

La scuola Gioia di Vivere propone un percorso formativo per chi vuole creare e/o gestire un'impresa di Fast-food Naturale, BioVegan. La scuola offre la possibilità, di formarsi come cuoco Vegan e/o addetto alla vendita in un negozio di Fast-Food Naturale. I corsi saranno caratterizzati dall'autoproduzione di tutti gli alimenti necessari alle varie preparazioni, la formazione dunque sarà completa, in modo da garantire un risultato eccellente a livello qualitativo, che assicurerà il successo dell'attività commerciale.



## PROGRAMMA

### 1° Giorno

- PANINI DA HAMBURGER E DA HOT DOG, PANINI CONDITI E PAN-CARRE'
- HAMBURGER, CROCCHETTE E MEDAGLIONI VEGAN
- SALSE E CREME: SALSA VERDE, SALSA PICCANTE, SALSA PER FRITTURA, KETCHUP, MAIONESE VEGETALE, MAIONESE DI SOIA, HUMMUS DI CECI

### 2° Giorno

- FOCACCINE, GIRELLE FARCITE, PIZZETTE...
- CREME DI TOFU: ALLE OLIVE, CON VERDURE DI STAGIONE, CREMA VERDE, CREMA TONNATA VEGAN...
- WURSTEL VEGETALI

### 3° Giorno

- AFFETTATI VEGETALI: SALAME E MORTADELLA VEGAN
- BISTECCA DI LUPINO
- FORMAGGI DI RISO: FORMAGGIO DI RISO CREMOSO AI SEMI, MOZZARELLA DI RISO, FORMAGGIO DI RISO SPALMABILE

### 4° Giorno

- LA PASTICCERIA DA FAST-FOOD
- PIADINE E CREPES: CLASSICHE E PER INTOLLERANTI
- FORMAGGI DI SOIA: SQUAQUERONE, MOZZARELLA, STRACCHINO LIGHT E FIOCCHI DI SOIA

### 5° Giorno

- CALZONCINI, FAGOTTINI, MINI QUICHES, SFORMATINI, TORTINE SALATE
- FRITTURE: TEMPURA DI VERDURE, FRITTELLE, ARANCINI ...
- SFIZIOSITA': BASTONCINI DI TOFU PANATI, FALAFEL, MOZZARELLA VEGAN IN CARROZZA...