

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 e Cucina Curativa presso la fondazione EST-OVEST di Firenze; - Macrobiotica, con seminari di Michio Kushi; - Cucina Vegetariana e Vegana; - Metodo Kousmine... L'associazione Gioia di Vivere, da anni propone corsi per diffondere 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 e Pasticcieri Naturali che siano in grado di cucinare in modo sano, equilibrato, gustoso e fantasioso; e di Terapisti di Alimentazione Naturale, consulenti per la salute. Grazie ad un vasto programma, la Scuola intende formare gli allievi con una completa preparazione, teorico-pratica, per un ottimo inserimento nel mondo del lavoro naturale.

La scuola di Alimentazione e Cucina Naturale "Gioia di Vivere" offre la possibilità, a chiunque sia interessato, di formarsi come Cuoco Naturale, Vegano, Macrobiotico e/o come Operatore Naturale (addetto alla vendita nei negozi di prodotti naturali). Una buona preparazione sarà la garanzia per inserirsi con successo in questi settori. I corsi curati da insegnanti con esperienza quarantennale saranno strutturati sia lezioni pomeridiane o serali, che in proposta week-end, che in formula intensiva. E' previsto un diploma finale. La scuola è riservata ai soci.



Gioia di Vivere

Scuola di Alimentazione
e Cucina Naturale



Scuola di formazione
professionale per
Cuoco Naturale
Bio Vegan



Ass. cult. Gioia di Vivere
via del Francia, 95 S. Macario in Monte
LUCCA - Tel. 0583.327198 348031807
scuolagioiadivivere@gmail.com www.gioiadivivere.it

SCUOLA PER CUOCHI NATURALI

PROGRAMMA

CORSO DI BASE DI ALIMENTAZIONE NATURALE

Il corso di Base, teorico-pratico, consente a chiunque di acquisire le regole fondamentali per una nutrizione completa. Sia sotto il profilo dei nutrienti essenziali, sia per quel che concerne l'equilibrio ed il corretto abbinamento dei cibi. Con le conoscenze acquisite in questo corso, si potranno comporre con facilità degli ottimi pasti equilibrati e gustosi.

*PRIMA PARTE

- * Alimentazione Naturale. Introduzione.
- * Nozioni generali di nutrizione.
- * I cereali integrali e biologici: cotture e proprietà.
- * Preparazione pratica di un menù.

*SECONDA PARTE

- * Le proteine vegetali: i legumi, il seitan, la frutta secca, i derivati della soia (latte e formaggio di soia, miso, tamari e shojū, tempeh)...
- * Le verdure e la frutta: stagionalità, taglio e cotture delle verdure bio.
- * Preparazione pratica di un menù.

*TERZA PARTE

- * Anatomia e Fisiologia dell'apparato digerente.
- * Corrette combinazioni alimentari.
- * Il pasto equilibrato.
- * La Filosofia Orientale dello yin e dello yang applicata agli alimenti.
- * L'energia del cibo:
 - classificazione degli alimenti
 - i vari stili di cottura.
- * Preparazione pratica di un menù.

CORSI PRATICI DI CUCINA NATURALE

- Colazione e dolci al cucchiaino.
- Pasticceria naturale.
- Buffet e ricette speciali.
- Cucina naturale per i bambini: autoproduzione di lattini vegetali.
- Pasta fresca e sughi (lasagne, tagliatelle, gnocchi, orecchiette).
- Pasta fresca ripiena e sughi.
- Preparazione casalinga del latte e formaggio di soia (Tofu).
- Preparazione casalinga del Seitan
- Preparazione casalinga di verdure latte-fermentate e condimenti (gomasio).
- Le alghe marine.
- La cucina naturale light.
- Pane, pizze e focacce con lievito naturale (pasta madre).
- Torte salate e sfornati.
- Intolleranze e allergie.