CORSO BASE di CUCINA VEGANA

Sede Corso: BERGAMO - Via Monte Gleno, 2

Il corso si rivolge a coloro che desiderano avvicinarsi alla cucina vegana con ricette semplici, di stagione imparando quei trucchi per una cucina sana e veloce.

L'obiettivo è quello di fornire le basi impostando un'alimentazione corretta che eviti possibili squilibri sia dal punto di vista nutrizionale che energetico.

Durata: 16 ore
Venerdì dalle 18,30 alle 22,30

Costo: 180 €

Certificazione: Attestato di frequenza

CONTENUTI GENERALI

LEZIONE 1

TEORIA: facciamo ordine nella dispensa: cosa scegliere al supermercato; la piramide alimentare equilibrata vegana; l'importanza dei **cereali e dei legumi**: come cucinarli e come abbinarli; cenni all'indice glicemico e all'apporto proteico in una dieta vegana.

PRATICA: preparazione base dei cereali e dei legumi e diverse combinazioni; primi piatti, polpette, hummus...

LEZIONE 2

TEORIA: **verdure e alghe;** come scegliere le verdure di stagione e le loro proprietà: foglie, radici, germogli; le alghe: integratori naturali, come assumerle; Accenni alla vitamina B12, ferro, calcio, ...

PRATICA: diverse cotture delle verdure; combinazioni con cereali e legumi per preparare piatti equilibrati, gustosi e nutrienti; zuppe, couscous, creme, insalate tiepide, salse per accompagnare

LEZIONE 3

TEORIA: **I cibi fermentati;** Importanza dei cibi fermentati: verdure, miso, tempeh, kefir d'acqua...; le diverse fermentazioni: quando preferirle

PRATICA: Preparazione degli insalatini (verdure a fermentazione veloce), Zuppa di miso, Piatti con tofu e tempeh

LEZIONE 4

TEORIA: i **dolcificanti** artificiali e alternative naturali

PRATICA: torta di mele, crespelle, budino di castagne, tortino al cioccolato

Il corso sarà svolto dalla docente **Michela Bramati**
feelfreeglutenfree.com

INIZIO LEZIONI:

28 APRILE 2017

Azienda Bergamasca Formazione
Azienda Speciale della Provincia di Bergamo

Centro Formazione Professionale di Bergamo – via Monte Gleno, 2
Tel. 035.3693711 www.abf.eu cfp.bergamo@abf.eu