

## 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 diffonde 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, la scuola intende formare gli allievi con una preparazione completa, teorico-pratica, per un ottimo inserimento nel mondo del lavoro in campo naturale.

*La scuola di Alimentazione e Cucina Naturale "Gioia di Vivere" offre la possibilità, a chiunque sia interessato, di formarsi come Cuoco Naturale, Vegetariano, 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 trentennale saranno strutturati sia in proposta week-end che in lezioni serali o pomeridiane. E' previsto un esame finale con conferimento di diploma. La scuola è riservata ai soci.*



## SCUOLA DI ALIMENTAZIONE E CUCINA NATURALE

*"GIOIA DI VIVERE"*



Ass. cult. Gioia di Vivere  
via del Francia, 95 S. Macario in Monte  
LUCCA tel. 0583 327198 3480318077  
[info@gioiadvivere.it](mailto:info@gioiadvivere.it) [www.gioiadvivere.it](http://www.gioiadvivere.it)

# SCUOLA PER CUOCHI NATURALI

## \* PRIMA PARTE

### 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.

Il corso di Base è fondamentale per poter accedere agli altri corsi della scuola. Il corso di Base si svolge in 4 giornate oppure in 12 incontri settimanali.

#### \*PRIMO INCONTRO

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

#### \*SECONDO INCONTRO

- \* Fisiologia dell'apparato digerente.
- \* Corrette combinazioni alimentari.
- \* Le proteine vegetali: i legumi, il seitan, i derivati della soia (tofu, tempeh, miso, shojū).
- \* Preparazione pratica di un menù.

#### \*TERZO INCONTRO

- \* Stagionalità di frutta e verdura.
- \* Le verdure biologiche: proprietà, tagli e cotture.
- \* Come preparare un pasto equilibrato.
- \* L'energia del cibo.
- \* Preparazione pratica di un menù.

#### \*QUARTO INCONTRO

- \* La filosofia Orientale dello Yin e dello Yang applicata agli alimenti.
- \* La prevenzione attraverso il cibo.
- \* La teoria dei Cinque Elementi, ovvero le Cinque Trasformazioni nella cucina di tutti i giorni.
- \* Preparazione pratica di un menù.

## \* SECONDA PARTE

### CORSI PRATICI DI CUCINA NATURALE

- Colazione e dolci al cucchiaio.
- Pasticceria naturale.
- Buffet e ricette speciali.
- Cucina naturale per i bambini.
- Pasta fresca (lasagne, tagliatelle, gnocchi, orecchiette).
- Pasta fresca ripiena.
- 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.
- Ricette naturali per le intolleranze e le allergie.

Ciascun corso pratico si svolge nell'arco di una giornata, in genere la domenica.

