



SCUOLA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE PER CUOCHI NATURALI MACRO BIO VEGAN

PROGRAMMA

Prima parte della Scuola

CORSO DI BASE DI ALIMENTAZIONE NATURALE TEORICO - PRATICO

PRIMA PARTE. Le basi dell'alimentazione naturale biologica e vegana.
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, i derivati della soia (tofu, tempeh, miso, salse di soia...). Le verdure biologiche: proprietà, tagli e cotture. Stagionalità di frutta e verdura. I Condimenti. Preparazione pratica di un menù.

TERZA PARTE. Fisiologia dell'apparato digerente. Corrette combinazioni alimentari. Le regole per preparare un pasto equilibrato. La filosofia Orientale dello Yin e dello Yang applicata agli alimenti. L'energia del cibo. La prevenzione attraverso il cibo.
Preparazione pratica di un menù.

Sono previste dispense dettagliate, valido supporto per la parte teorica. Quanto appreso sia nella parte teorica che in quella pratica permetterà a tutti i partecipanti di creare menù completi, composti dalle giuste qualità e quantità di sostanze nutritive.

Seconda parte della Scuola

14 CORSI PRATICI DI CUCINA NATURALE VEGANA

La colazione e i dolci al cucchiaino

Ricette naturali per le intolleranze e le allergie

Pasta fresca, ripiena e sughì

Autoproduzione di latte e formaggio di soia (Tofu)

Pane, pizze e focacce a lievitazione naturale

Autoproduzione di Seitan

Le alghe marine, proprietà

La cucina naturale per bambini

Torte salate e sformati

Autoproduzione di verdure lattefermentate e condimenti

La cucina naturale light

Autoproduzione di formaggi vegetali

Buffet e ricette speciali

Pasticceria naturale

Ciascun corso pratico si svolge nell'arco di mezza giornata.



OBIETTIVI DELLA SCUOLA PER CUOCHI MACRO BIO VEGAN

Avviare la propria attività professionale con la qualifica di:

- **CUOCO o AIUTO CUOCO** Naturale Macro Bio Vegan presso Ristoranti, Bistrot, Gastronomie, Take Away & Vegan Food Trucks...
- **GESTORE DI LABORATORIO** di autoproduzione e vendita di alimenti naturali, sia al dettaglio che all'ingrosso.
- **CUOCO A DOMICILIO e/o CUOCO** specializzato in Catering e Buffet per eventi.
- **INSEGNANTE DI CUCINA NATURALE.**
- **VEGAN COACH**, Consulente presso Negozi di alimenti biologici naturali, Centri Wellness, Palestre, Associazioni...



COME FREQUENTARE LA SCUOLA

In versione annuale, un Corso al mese.

In 4 WEEK END.

In versione INTENSIVA.

In formula PRIVATA, su richiesta.

GIOIA DI VIVERE
Via del Francia, 95 San Macario in Monte
LUCCA 55100
+39 3480318077
scuolagioiadvivere@gmail.com
www.gioiadvivere.it