



**TEORIA E PRATICA DAL 7 OTTOBRE A SAVIGNANO S/P (MO)**

*Corso base di alimentazione  
e cucina salutistica*



**GIORGIA GANDOLFI:** fondatrice di Rinascere, sono naturopata, sono laureata in Scienze dell'Alimentazione e Gastronomia, studio da anni con passione tutto quello che riguarda la “salutogenesi”, mi occupo di divulgazione scientifica per la diffusione di sani stili di vita e delle medicine integrate al fine di aumentare la nostra aspettativa di vita *in salute*.

### Obiettivi del corso

Partiamo da **buone basi teoriche** su quella che è **un'alimentazione salutare** per mantenere e ripristinare una **buona salute**, poi ci tufferemo nella **pratica in cucina** per acquisire gli strumenti di base per cucinare **piatti** non solo salutari, ma anche **appetitosi e facili da realizzare**.

Cucineremo piatti **vegetariani a basso impatto glicemico** utilizzando cereali integrali, legumi, altre proteine vegetali e grassi in chiave salutistica, per imparare a utilizzare in cucina anche prodotti poco conosciuti tutti rigorosamente **biologici e di stagione**.

***Ogni edizione viene aggiornata alle più recenti e significative pubblicazioni scientifiche.***



## **INCONTRI TEORICO-PRATICI MERCOLEDI'**

**7/14/21 OTT ore 19:00-23:00**

c/o L'Officina del Cuore di #IOSTOCONVOI  
Via Resistenza 325 - Formica (Mo)

### **NON DI SOLA PASTA, NON DI SOLO GRANO!**

Cereali raffinati e integrali, grano moderno, grani antichi  
Intolleranze e glutine  
Cottura dei cereali: con ammollo e senza  
Metodo rapido per fare scorta  
Zuppe veloci con cereali integrali con e senza glutine  
Riuso cereali: polpette

### **PROTEINE DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA: I LEGUMI**

Ammollo e cottura dei legumi  
L'Hummus e le sue tante varianti  
Farinata di ceci con le sue tante varianti  
Burger di legumi

### **DOLCI NATURALI PER COLAZIONI E MERENDE**

Quali dolcificanti e grassi utilizzare?  
Creme di nocciole, mandorle, sesamo, anacardi...Home made  
Porridge d'avena e sue varianti  
Torte senza farine a basso impatto glicemico  
Pasta frolla base per biscotti e crostate  
Base per muffins  
Base per "Nutella" in versione salutistica

La prima mezz'ora sarà dedicata alla teoria, per poi tuffarci nella realizzazione pratica delle ricette e nella degustazione, ove possibile i partecipanti saranno coinvolti nelle preparazioni delle ricette

## Informazioni generali

### COSTO

**150€ a persona per l'intero pacchetto di 3 incontri**

Per favorire la continuità formativa e creare un gruppo di lavoro affiatato, non è possibile partecipare ai singoli incontri pratici

Nel prezzo è compresa la **degustazione** di tutti i piatti cucinati negli incontri pratici e le **dispense** rilasciate per ogni incontro, comprensive di ricette e parte teorica.

### ISCRIZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO

L'iscrizione può avvenire tramite sito [CLICCANDO QUI](#)

Il pagamento del corso teorico-pratico può avvenire tramite **Paypal** (account o carta di credito) o **bonifico bancario**

L'iscrizione sarà ritenuta valida e confermata via mail solo dopo aver ricevuto il pagamento anticipato.

In caso di assenza ad un incontro, viene comunque rilasciata la dispensa con teoria e ricette della serata e viene data la possibilità di recuperare l'incontro nell'edizione successiva del corso

POSTI LIMITATI , il corso partirà solo al raggiungimento dei 10 partecipanti

In caso di mancato raggiungimento del numero minimo, sarà subito restituita l'intera quota versata. Più elevato il rischio di esaurire i posti disponibili già diverse settimane prima.

Edizione successiva prevista ma non garantita in primavera

**INFO SUL CORSO:** info@giorgiagandolfi.it - cell: 347/9828668



**Dott.ssa Giorgia Gandolfi**  
**Organizzazione corsi, divulgazione,**  
**docenza.**  
**Studio di Nutrizione e Naturopatia**  
tel: 347/9828668  
PIVA: 03551580362  
[www.tuinatura.it](http://www.tuinatura.it) [info@giorgiagandolfi.it](mailto:info@giorgiagandolfi.it)

Organizzato da:



In collaborazione con:

