

CUCINA NATURALE



La Cucina delle Cinque Stagioni **CORSO PRATICO** con Cristina Filippini **residenziale - durata Cinque Giorni**

La dietetica orientale sia di origine cinese che giapponese, condivide principi filosofici e teorici come l'importanza della spiritualità nell'alimentazione e quindi dell'elemento energetico, dove i valori nei quali le “forze universali” rappresentate dai cinque Elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo agiscono sui fenomeni della vita in sintonia con le corrispondenti “Cinque Stagioni”.



Gli alimenti vengono considerati in base alle loro caratteristiche energetiche: natura, sapore, colore e forma; impareremo a cucinare ricette sfiziose in armonia con i cicli stagionali utilizzando alimenti della tradizione mediterranea e “rivisitando” le preparazioni secondo i principi di nutrizione e riequilibrio dell'energia propri della dietetica orientale.

Il cibo può diventare uno strumento di intervento importante che, se usato con consapevolezza, ci consentirà di mantenere salute e forma fisica.

Noi cambiamo con l'età, le stagioni e le situazioni della vita e la dieta deve adeguarsi a questi cambiamenti.



Cristina Filippini

Diplomi di cuoca e di terapia alimentare presso “ La Sana Gola “ di Milano. Diplomata presso la scuola A.I.F.O. e DBN di Lecco in Medicina Tradizionale Cinese, Massaggio Cinese Tuina e Shiatsu.

Le lezioni si svolgono il mattino dalle ore 10 alle 13 e il pomeriggio dalle ore 17 alle 19 e comprendono: parte pratica di preparazione e degustazione di un menù completo senza prodotti animali , dall’antipasto al dessert con ricette che variano a seconda della stagione.

Domenica : arrivo – cena

lunedì : 1° giorno – il RISO e MAIS - lezione pratica dalle ore 10 alle ore 13

e dalle ore 17 alle 19

martedì – 2° giorno – 1° ORZO e QUINOA – lezione pratica dalle ore 10 alle 13 e dalle ore 17 alle 19

mercoledì – 3° giorno - il MIGLIO e FARRO - lezione pratica dalle

ore 10 alle ore 13 e dalle ore 17 alle ore 19

giovedì – 4° giorno – il GRANO SARACENO e AVENA – lezione pratica dalle

ore 10 alle ore 13 e dalle ore 17 alle ore 19

venerdì – partenza.

Nella preparazione di un pasto si utilizzeranno sia cereali, legumi e verdure di stagione, e un dessert senza latte, burro, zucchero e uova.

Durante la settimana di corso verrà prevista anche la preparazione del pane con pasta madre e cotto in forno a legna.

Verranno consegnate Dispense e rilasciato Attestato A.I.F.O. e DBN di Partecipazione al Corso.



(minimo 4 iscritti) = € 500,00 cad. (IVA esclusa)

Il costo è comprensivo del pernottamento da domenica a giovedì presso l’Agriturismo “La Contea Degli Angeli” a Castell’Azzara (GR), in condivisione di spazi in tipici casali in pietra.

infotel: 3936748321 – biovitasas@gmail.com – www.laconteadegliangeli.it