



Seminario teorico - pratico di

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

Docente: Michele Pentassuglia

*Isolalta di Vigasio
13 – 14 Ottobre 2018*

PROGRAMMA

Prima giornata

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE, DALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI ALLE ASSOCIAZIONI, TECNICHE DI COTTURA E MATERIALI

Introduzione e presentazione del corso

- I principi generali della Bioterapia Nutrizionale, dallo studio delle ricette tradizionali all'impiego "terapeutico"
- Vantaggi o controindicazioni delle varie modalità di cottura a seconda dei disturbi organici (prima parte)

La scelta degli alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva, utilizzo a crudo o per cotture brevi
- Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- La carne: rossa o bianca, impieghi e cotture funzionali
- La pasta e il glutine e le intolleranze

La pratica in cucina

- Gli utensili di cucina
- Stoviglie di acciaio, ferro, alluminio, ceramica e rame....pro e contro
- Attuazione pratica di alcune tecniche di cotture e funzioni

Pomeriggio:

- Vantaggi o controindicazioni delle varie modalità di cottura a seconda dei disturbi organici (seconda parte)

Seconda giornata

IL FRITTO, IL RISO E I PRODOTTI ITTICI

- Il circuito del surgelato
- I prodotti biologici
- Pesci, molluschi, crostacei e uova di pesce, caratteristiche nutrizionali e consigli per gli acquisti

La scelta degli alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva ad alte temperature e per friggere
- Analisi di un pasto di Bioterapia con una pietanza fritta e di un pasto che sembra dimagrante.

La pratica in cucina

- Il fritto "sano": vantaggi e controindicazioni
- Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Le solanacee: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Arancia: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Pomeriggio:

- Il riso: impiego, condimenti e le intolleranze al glutine
- Le cinque categorie alimentari
- Regole generali per la composizione di una ricetta o di un pasto