

ABC

Alimenti e Bioterapia Nutrizionale in Cucina

PROGRAMMA

2023 - 2024

I LIVELLO

Prima giornata, 30 settembre 2023

ORIGINI DELLA BIOTERAPIA NUTRIZIONALE E IMPORTANZA DELLE TECNICHE DI COTTURA. I MATERIALI E LE FORME DELLE STOVIGLIE: DALLA TRASMISSIONE DEL CALORE ALLA SCELTA DEI MATERIALI PER CONSERVARE IN SICUREZZA GLI ALIMENTI.

Bioterapia Nutrizionale

- Introduzione e presentazione del corso
- Origini della Bioterapia Nutrizionale
- Materiali e utensili: ferro, acciaio, teflon, alluminio, vetro, ceramica, materiali plastici, caratteristiche e consigli per il corretto impiego

Focus Alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva, utilizzo a crudo o per cotture rapide
- Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore, cottura a bassa temperatura.

Seconda giornata, 14 ottobre 2023

IL FRITTO E LE SUE DECLINAZIONI, BIOLOGICO E CONVENZIONALE, CONGELATO E SURGELATO, LA PASTA, LA FARINA E LA SEMOLA, IL GLUTINE. LE BUONE ABITUDINI ALIMENTARI

Bioterapia Nutrizionale

- I prodotti biologici e quelli convenzionali
- Il circuito del surgelato e i congelati
- Il glutine: le intolleranze e la "sensibilità"
- Differenza tra indice e carico glicemico
- I dieci "suggerimenti" di base della Bioterapia Nutrizionale

Focus Alimenti

- Yogurt bianco intero e yogurt light
- Latte e altre bevande (non) alternative
- La pasta: farina e semola, pasta fresca, kamut (definizioni e falsi miti)
- Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Le caratteristiche dell'olio extravergine d'oliva usato per friggere e differenze con gli altri oli
- I vari tipi di fritto: in pastella, panato, classico, dorato e infarinato

Terza giornata, 28 ottobre 2023

IL PESCE ED I PRODOTTI ITTICI. CONOSCERE, ACQUISTARE, CONSERVARE, CUCINARE E ASSOCIARE I PRODOTTI DELLA PESCA CONOSCENDO PROPRIETA' E RISCHI (CONTAMINAZIONI BATTERICHE E ANISAKIS)

Bioterapia Nutrizionale

- Pesci, molluschi, crostacei e uova di pesce, caratteristiche nutrizionali e modalità d'impiego
- Pesce crudo, marinatura, salagione, affumicatura, rischi per il consumatore e regolamenti

Focus Alimenti

- Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Zenzero: pro e contro
- Il riso: Basmati, Venere, Carnaroli e rosso... caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Le più comuni cotture del pesce: realizzazioni pratiche
- Realizzazione di un pasto con prodotti della pesca a pranzo e a cena

Quarta giornata, 4 novembre 2023

LE PROTEINE DELLA CARNE. BIANCA, ROSSA, ROSATA, NERA. TAGLI GRASSI E TAGLI MAGRI. COTTURE PROLUNGATE OPPURE RAPIDE IN BASE AL TIPO DI CARNE. SALUMI E INSACCATI.

Bioterapia Nutrizionale

- La carne, classificazione e uso secondo la Bioterapia Nutrizionale
- Il maiale: tagli grassi e tagli magri, guancia, pancetta e cotiche

Focus Alimenti

- Le solanaceae: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Salumi e insaccati, cosa sono i nitriti e i nitrati
- Carne rossa: pro e contro.
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Cottura e tagli della carne: ad ogni taglio la sua cottura
- Realizzazione di alcuni pasti con la carne a pranzo e a cena.

Quinta giornata, 2 dicembre 2023

LE UOVA: ACQUISTO, CONSERVAZIONE E MODALITA' DI COTTURA.

LATTE, LATTICINI E FORMAGGI. I CINQUE COMPONENTI FONDAMENTALI DI UNA DIETA

Bioterapia Nutrizionale

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

- Le cinque categorie di nutrienti per una alimentazione equilibrata: zuccheri; proteine (animali e vegetali); lipidi; vitamine; sali minerali
- Principi generali per la composizione dei pasti secondo la Bioterapia Nutrizionale

Focus Alimenti

- Uova, tecniche di cottura associazioni e impiego funzionale
- Latticini, formaggi freschi e formaggi stagionati, differenze e modalità di impiego
- Le zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di alcune ricette con l'uovo, dalla colazione alla merenda, dalle frittate alla pasta.
- Rimedi bionutrizionali per l'ansia e l'insonnia: mela caramellata o al forno

Sesta giornata, 13 gennaio 2024

LEGUMI ED ALTRE PROTEINE VEGETALI; CEREALI E PSEUDOCEREALI, LIEVITO DI BIRRA, PASTA MADRE E LIEVITO ISTANTANEO. LA QUALITÀ DEGLI ALIMENTI E FALSI MITI

Bioterapia Nutrizionale

- Proteine vegetali e legumi (e non solo): caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Gli pseudocereali: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il pane e i lieviti: pasta madre, di birra, chimico, differenze e consigli

Focus Alimenti

- Le erbe aromatiche più comuni: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Alimenti voluttuari e luoghi comuni (zucchero bianco o di canna, gelati artigianali, acqua, sale, aceto balsamico, vino, birra,...)
- Frutta di stagione: ogni giornata si prenderà in esame almeno un frutto e si parlerà delle proprietà nutrizionali, consigli per la spesa, conservazione, le modalità di impiego

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di un piatto con uno pseudo-cereale
- Realizzazione di un piatto con dei legumi
- La crema di avocado e il guacamole

II LIVELLO

Prima giornata, 17 febbraio 2024

DIMAGRIRE: GLI STIMOLI METABOLICI

Bioterapia Nutrizionale

- Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico
- Gli “stimoli metabolici” fisiologici e patologici
- La gestione dei liquidi organici
- I danni delle diete iperproteiche
- Esempi di associazioni alimentari stimolanti e commento

Focus Alimenti

- Alimenti che stimolano il metabolismo

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di alcune ricette “stimolanti il metabolismo

Seconda giornata, 16 marzo 2024

ALIMENTAZIONE E FITNESS

Bioterapia Nutrizionale

- Fitness: la pasta un alleato
- Proteine animali in bioterapia nutrizionale nello sport
- Lavoro aerobico e relativo metabolismo
- Lavoro anaerobico e relativo metabolismo
- Lavoro misto e relativo metabolismo
- Metabolismi specifici
- Come evitare i pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per sportivi

Focus Alimenti

- Comporre un pasto prima dell'allenamento
- Comporre un pasto dopo dell'allenamento
- Comporre un pasto nei giorni di riposo
- Comporre un pasto nei giorni di riposo
- Snack e integratori naturali

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di alcune ricette utili nelle varie attività sportive

Terza giornata, 20 aprile 2024

REFLUSSO, GASTRITI, METEORISMO, STIPSI, FERMENTAZIONI INTESTINALI E COLITI: I DISTURBI DEL VISCERALE IN BIOTERAPIA NUTRIZIONALE

Bioterapia Nutrizionale

- Funzionalità epatobiliare e disturbi della motilità gastro-intestinali
- Gestione nutrizionale del MRGE (malattie da reflusso gastro-esofageo)

BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

- Gastriti, meteorismo e fermentazioni intestinali e coliti
- Implicazione epatica nella stipsi e nella sindrome emorroidaria

Focus Alimenti

- Alimenti che utili nei disturbi gastrici e intestinali

Bioterapia in cucina

- Realizzazione di pasti utili nei disturbi gastrici
- Soluzioni per la gestione nutrizionale del fegato
- Soluzioni indicate nelle sindromi fermentative

Quarta giornata, 11 maggio 2024

ALIMENTAZIONE E SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA

Bioterapia Nutrizionale

- Alimentazione e ciclo mestruale femminile
- Imbibizione organica in fase ovulatoria e premenstruale
- Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premenstruale
- Alimentazione e menopausa
- Variazioni fisiologiche delle funzioni organiche in menopausa
- Osteoporosi e invecchiamento cutaneo
- Prevenire o ridurre i disturbi della menopausa con l'alimentazione

Focus Alimenti

- Alimenti utili nelle varie fasi del ciclo
- Alimenti utili in menopausa

Bioterapia in cucina

- Preparazioni di pietanze utili nella fase estrogenica
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase ovulatoria
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase pre-menstruale
- Preparazione di pietanze utili in menopausa