

Programma seminario

Autoproduzione in tavola con Lucia Cuffaro: “Cucinare e mangiare con consapevolezza”

Durante l'evento saranno consigliate le pratiche più semplici ed efficaci per un'alimentazione sana, attraverso ricette per autoprodurre in casa alimenti e bevande, veloci da preparare. Per il beneficio di tutta la famiglia e un netto risparmio in casa. Inoltre, chi avrà piacere, potrà partecipare attivamente alla dimostrazione, sperimentando con le proprie mani le preparazioni, per provare la facilità dell'autoproduzione.

Tanti momenti pratici e allegri, ma anche un approfondimento teorico importante grazie alla sezione introduttiva dedicata alla conoscenza delle etichette e delle sostanze dannose e sintetiche che si nascondono nei cibi che mangiamo e nelle bevande che sorseggiamo. E un focus su imballaggi, pentole e padelle da utilizzare per cotture sicure e benefiche.

Un evento per tutti, destinato a persone di ogni età, sia donne che uomini. L'autoproduzione di Lucia Cuffaro è semplice e immediata. Chiunque può farla, in poco tempo e con grande risparmio. I presenti riceveranno gratuitamente una dispensa per e-mail con le ricette eseguite.

Sezione teorica:

- x cosa si nasconde nei cibi che mangiamo?
- x come leggere le etichette degli alimenti;
- x quali danni per la nostra salute a causa di conservanti, edulcoranti, zuccheri raffinati, esaltatori di sapidità, etc.;
- x quali pentole usare?
- x truffa delle padelle in finta pietra;
- x imballaggi sicuri e non;
- x la consapevolezza tra i fornelli;
- x dove comprare buon cibo.

Sezione pratica

Autoproduzione di cibi e bevande salutari Pane a lievitazione naturale:

- Quali farine scegliere e cos'è la pasta madre Pane e pizza a lievitazione naturale
- Latte vegetale, bevande fai da te e dolci salutari
- Latte vegetale d'avena e di mandorle
- Nocciola vegan
- Bibite salutari e acqua aromatizzata con frutta, verdura, aromatiche e spezie

Super food un concentrato di virtù per il benessere del corpo

- Kefir d'acqua
- Fermentazione facile per la conservazione delle verdure
- Autoproduzione e utilizzo in cucina dei germogli

La cucina senza sprechi

- Dado vegetale con scarti di cucina
- Riutilizzo bucce di agrumi, frutta e verdura