



SEMINARIO

sabato 1 aprile 2017

“LA CARNE DEI POVERI: l'Āyurveda e i legumi sulle nostre tavole”

con *dr.ssa Barbara Bergnach*

(*medico esperto di Āyurveda ed Alimentazione in Ayurveda*)

e *Valter Ravasi*

(*terapista ayurvedico*)

Iscrizioni entro il 23 marzo

Contributo € 120 (iva inclusa)

€ 110 (iva inclusa) x studenti iscritti e diplomati Ayurvedic Point

Informazioni 348 1568692 – info@ayurvedicpoint.it



ayurvedic point
C.so Sempione 63 - Milano

I legumi sono stati una parte importante della nostra alimentazione per secoli, in epoche in cui la carne era presente quotidianamente solo sulle tavole di pochi privilegiati, la maggior parte delle persone integravano la frazione proteica necessaria prevalentemente con questi alimenti, facilmente coltivabili e reperibili. Ne esisteva una varietà immensa, in ogni regione d'Italia innumerevoli erano i tipi di fagioli, di lenticchie e di altri legumi, ed anche i modi di prepararli differivano in base al momento, alla stagione ed alle qualità nutrizionali. Negli ultimi anni questi preziosi frutti della terra sono stati rivalutati, non solo dalle persone che hanno scelto una dieta vegetariana, ma anche dagli onnivori, dato che il consumo eccessivo di carni è stato associato alla maggiore frequenza di molte malattie.

Abbiamo, però, perso l'abitudine a consumarli e le ricette tradizionali che li rendevano facilmente digeribili ed assimilabili sono state dimenticate; questo comporta spesso “effetti collaterali” quali meteorismo e digestione lenta.

In questo seminario teorico-pratico impareremo, con l'aiuto dell'Āyurveda, a scegliere i legumi più adatti alla nostra costituzione ed alla stagione, a cucinarli nel modo corretto, utilizzando spezie ed altri accorgimenti per limitare meteorismo ed indigeribilità e ad associarli nel modo giusto.

Verrà insegnato anche come introdurli nella nostra alimentazione, se non siamo abituati a farne uso, e verranno dati degli spunti per variane la preparazione nel quotidiano.

I momenti di teoria si alterneranno con la pratica in cucina, dove verrà insegnato non solo il “fare”, ma anche ad utilizzare i propri sensi per comprendere in autonomia come correggere di volta in volta le qualità e i sapori.

Portate un grembiule da cucina.....
faremo pratica insieme ed ovviamente
degustazioni!