



Corso on-line

di

Spezie, Erbe Aromatiche e

Alimenti



Iscr. n. PVI - 016/17

Partendo dall'aforisma "Noi siamo quello che mangiamo", che vede il cibo come una componente fondamentale per la qualità della vita, vengono presi in esame questi vegetali, il loro uso nel tempo sia come alimento che come medicinale, fino alle più recenti acquisizioni scientifiche.

Il corso è rivolto a coloro che desiderano approfondire la conoscenza e l'uso di queste sostanze vegetali, siano essi addetti ai lavori come biologi, nutrizionisti, erboristi o fitoterapeuti, naturopati, ma anche semplici appassionati.

Descrizione

Attualmente abbiamo a disposizione dati certi che spezie, piante aromatiche e alcuni vegetali concorrono a ridurre alcune malattie così attuali in quest'epoca, provocate dallo stress e da cattive abitudini alimentari. Queste sostanze dunque, oltre ad avere gradevoli sapori, diventano ottimi alleati da inserire in maggior quantità nella dieta quotidiana, dei "nutraceutici" se vogliamo usare un termine attuale.

Il corso è corredato da monografie delle piante trattate, con la descrizione botanica e il loro corretto uso dal punto di vista erboristico, cosmetico e in cucina. Sono riportate anche le eventuali controindicazioni.

Programma del corso

Il corso è suddiviso in 10 lezioni

Il corso on-line è caratterizzato da una serie di lezioni modulari che presentano peculiari vantaggi:

- flessibilità e personalizzazione dell'insegnamento;
- stile e linguaggio di facile ricezione;
- possibilità di interagire con un tutor on-line;
- suggerimenti e guide per l'approfondimento degli argomenti di maggiore interesse e per la verifica dell'autoapprendimento;
- rilascio di un attestato di frequenza.

Argomenti Trattati

Introduzione

- Siamo quello che mangiamo
 - Possiamo davvero curarci col cibo?
 - Spezie e erbe aromatiche
- Le spezie

- **Le spezie preziose**

- Storia delle spezie
- Rotte commerciali
- Spezie stimolanti multisensoriali

Monografie

- Peperoncino
- Cannella
- Noce Moscata
- Zenzero
- Pepe
- Curcuma
- Cardamomo
- Anice stellato
- Vaniglia
- Zafferano
- Le più comuni miscele di spezie in cucina

- **Piante aromatiche una risorsa per la cucina e non solo**

- **Introduzione**

- **Monografie**

- Basilico
- Finocchietto selvatico
- Maggiorana
- Menta
- Origano
- Rosmarino
- Salvia

- **Gli alimenti per la salute**

- Alimenti funzionali e nutraceutici
- Gli antiossidanti naturali
- I 5 colori del benessere

- **Monografie**

- Pomodoro
- Mirtillo nero
- Melograno
- Cavoli
- Cacao
- Rafano
- The verde

Durata: 10 lezioni on line

Verrà consegnata una dispensa ed un attestato di frequenza.

Costo: € 900

Per informazioni telefonare al **338.9140687** oppure mandare una mail a: unirapida@gmail.com