

2009

Manas

Associazione Culturale Manas

Libera Università Olistica

Presidente

Sabrina Ferrero

VicePresidente

Maurizio Cattaneo

Comitato Scientifico

Renè Andreani

Roncofreddo (FC), Via dei Laghi 200

28-29-30 Agosto 2009

IL “PUNTO DI SVOLTA”: DETOX, DEPURAZIONE COME CURA DI SÉ

Tre giorni dedicati a te, per acquistare una nuova
consapevolezza culinaria. Ospite d'onore: Sara Cargnello



«Il **sattva**, a causa del suo carattere immacolato,
è luminoso ed esente dal male.»
Bhagavadgita

Il corso fa parte di un ciclo formativo dedicato alla “**SVOLTA**” che ciascuno di noi può dare alla sua vita verso la realizzazione dei propri desideri nel quadro di una vita sana ed appagante.

L'Associazione Culturale Manas, promuove un tipo di alimentazione e di cucina che non si rifà a degli schemi prefissati, ma prende da ciascuna filosofia alimentare il meglio che questa può fare per l'organismo. Senza aderire quindi ideologicamente ad una di esse, e considerando che ogni persona, per quanto inquadrabile in un numero limitato di categorie, ha delle caratteristiche uniche e dovrà orientare le proprie scelte alimentari considerando le proprie peculiarità.

L'alimentazione e la cucina che MANAS propone lascia spazio quindi a nuovi orientamenti presenti e futuri nella evoluzione della giovane scienza dell'alimentazione, indirizzando però nel presente verso una alimentazione che permetta di raggiungere rapidamente l'equilibrio e il benessere di corpo, mente e spirito.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

28 Agosto 2009 – Venerdì pomeriggio

Il venerdì pomeriggio è previsto l'arrivo entro e non più tardi delle ore 18.00 (per i residenti) a Roncofreddo, in via dei Laghi 200, nei locali della Associazione Culturale MANAS. Fra le 16.00 e le 19.00 vi sarà l'assegnazione degli alloggi (per i residenti). Dalle 19.00 alle 20.00 sono aperte le registrazioni al corso per chi non avesse ancora provveduto.

Presentazione dell'ospite d'onore: Sara Cargnello, esperta di cucina crudista e fra l'altro autrice con Stefano Momentè del libro Solo Crudo per i tipi della Macro Edizioni, Cesena.

Al corso sarà presente anche Renè Andreani (<http://www.vegetarian.it>), Coordinatore Scientifico di MANAS, Deputato al Parlamento Italiano per due legislature, che porterà la sua esperienza di crudista e fruttariano ampiamente descritta in decine di libri, fra cui “DETOX”, “Igienismo, la scienza della salute” e, recentemente, da un grazioso calendario perenne, ricco di consigli e di indicazioni “per tutte le stagioni”, che sarà dato in omaggio a ciascun partecipante.

Alle ore 20.00 cena *sattvica*¹ preparata da Sabrina e Maurizio (MANAS), dopocena presentazione del gruppo e del programma per le due giornate successive. Suddivisione del gruppo in tre sottogruppi per i corsi pratici di cucina.

29 Agosto 2009 – Sabato mattina

Sabato mattina colazione alle 9.00 presso MANAS, il primo gruppo inizia l’esperienza pratica in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

L’elaborazione dei cibi sarà seguita da Sara Cargnello che vi introdurrà al mondo della cucina crudista, con preparazioni e ricette che nulla hanno da invidiare alle analoghe ricette “cotte”.

Alle 13.00 sarà servito il pranzo preparato con la collaborazione del primo gruppo

29 Agosto 2009 – Sabato Pomeriggio

Dalle 15.00 alle 17.00, vi saranno due seminari monotematici. Il primo: “EFT, come gestire convenientemente il rapporto con il cibo” e il secondo: “Come, dove e quando acquistare biologico, per una economia sana e sostenibile”.

Alle 17.00 il secondo gruppo inizia l’esperienza pratica in Cucina preparando la cena, gli altri due gruppi osservano.

L’elaborazione dei cibi sarà seguita da Sara Cargnello (vedi Sabato mattina).

Alle ore 20.00 vi sarà la cena preparata con la collaborazione del secondo gruppo e, dopocena, uno spettacolo di intrattenimento fino alle ore 24.00.

30 Agosto 2009 – Domenica mattina

Domenica mattina colazione alle 9.00 presso MANAS, il terzo gruppo inizia l’esperienza pratica in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

L’elaborazione dei cibi sarà seguita da Sara Cargnello (vedi Sabato mattina).

Alle 13.00 sarà servito il pranzo preparato con la collaborazione del terzo gruppo

30 Agosto 2009 – Domenica pomeriggio

Dalle 15.00 alle 17.00, vi sarà un recupero delle esperienze svolte dai partecipanti e un orientamento sui principali disciplinari legati alla cucina e alla nostra alimentazione.

Alle 17.00 termine del corso e partenza dalla sede della Associazione Culturale MANAS dalle 17.30 in poi.

¹ Secondo la cucina Ayurvedica, i cibi *sattvici* sono puri, freschi, senza additivi o conservanti o pesticidi, mentre i cibi *rajasici* sono eccessivamente piccanti e quelli *tamasici* sono avariati, surgelati o cotti in modo non appropriato (usando, ad esempio, il forno a microonde).

I cibi *sattvici*, andrebbero preferiti perché «calmano la mente e pongono riparo ai disagi che il nostro organismo ha dovuto subire in conseguenza di un regime alimentare irregolare e sbilanciato, nel quale ci si è magari abbandonati a un eccessivo consumo di grassi.»

«Il cibo *sattvico* include la maggior parte delle verdure fresche, della frutta fresca, dei cereali, dei fagioli, dei dolcificanti naturali, lo yogurt fresco e fatto in casa, il latte materno, il *ghee* e il burro (in quantità moderate), l’olio pressato a freddo». cfr. Isabella Miavaldi, La Cucina Ayurvedica, Xenia Edizioni, Milano 1999, p. 43 e segg.

EFT, COME GESTIRE CONVENIENTEMENTE IL RAPPORTO CON IL CIBO

EFT (Emotional Freedom Techniques) è un rivoluzionario metodo di auto-guarigione nato in America all'inizio degli anni '90. EFT libera dalle tensioni emotive che alterano il comportamento degli individui condizionandoli a svolgere azioni che non desiderano fare o che non sono utili per lo sviluppo della persona, proprio quello che succede con l'alimentazione. La conseguenza può essere dimagrire o ingrassare, la causa è la medesima: sono le emozioni.

ETF, quindi, può essere di grande aiuto per eliminare i condizionamenti alimentari, Sabrina Ferrero (master di III livello EFT) vi spiegherà come potete utilizzare questo importante strumento agendo su voi stessi (vedi <http://www.sabrinaferrero.it/trattamenti/eft.aspx>).

COME, DOVE E QUANDO ACQUISTARE BIOLOGICO, PER UNA ECONOMIA SANA E SOSTENIBILE

L'approvvigionamento di materie prime biologiche o biodinamiche è il presupposto per una sana alimentazione e, contrariamente a quanto comunemente è dato di sapere, l'acquisto biologico è economico e può essere molto conveniente rispetto ai tradizionali canali di vendita non biologici.

Saranno esaminati i percorsi del biologico: dai gruppi solidali di acquisto ai negozi specializzati, dall'acquisto diretto dal contadino ai consorzi di aziende agricole biologiche.

Vi insegneremo a conservare le superiori proprietà nutrizionali dei prodotti biologici, cercando il miglior compromesso fra prodotto, ore o giorni di conservazione in casa e tempo di approvvigionamento.

ORIENTAMENTI IN CUCINA

Durante la sperimentazione pratica in cucina, saranno affrontati i seguenti argomenti:

- Tecniche essenziali per la preparazione dei cibi salutari
- Organizzazione e gestione della vostra cucina crudista
- Utilizzare i più comuni strumenti nella cucina crudista (germogliatore, centrifuga, essiccatore, compreso le regolazioni appropriate di temperatura per le diverse applicazioni, robot, frullatore).
- Tecniche base di taglio (tagliare, fare a dadini, tritare, fare a julienne, fare a fettine).
- Misure base ed equivalenze (cucchiaino in cucchiaio, grammi in tazze).
- Come seguire le ricette e convertire le ricette "cotte" in ricette "crude".
- Esperienza pratica per fare frullati di frutta, fresche zuppe dell'orto, salse, condimenti per insalate, insalate, semplici antipasti, involucri e rotoli, patè, crackers e dolci.

Durante il seminario teorico di Domenica, saranno invece affrontati i seguenti argomenti:

- Comprendere la dinamica dei sapori (dolce, salato, acido, piccante, amaro, astringente).
- Pianificazione di un menù efficace
- Basi di scienza della nutrizione crudista, combinazione di cibi, la stratificazione, e principi di vivere sano.

PARTECIPAZIONE E COSTI

Il costo del corso dal venerdì sera alla domenica sera, comprensivo delle spese per il materiale didattico e di iscrizione alla Associazione Culturale MANAS, è di **€ 250 (per i soci MANAS € 240)**.

La partecipazione è aperta a tutti e può essere a livello singolo o in coppia (eventualmente con figli) in quest'ultimo caso la tariffa per il secondo ospite sarà ridotta del 50% (**€ 250 + € 125 = € 375**). Per i bambini fino a 14 anni è gratuito.

Saranno accettati un massimo di 15 partecipanti.

Il corso si rivolge a “residenti” (chi decide di pernottare nelle vicinanze di Roncofreddo) e a “non residenti” (chi decide al termine della giornata di corso di tornare presso la propria abitazione).

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il pagamento potrà essere effettuato a mezzo Bonifico Bancario su c/c IBAN IT86G0760113200000096867213 o utilizzando il Conto Corrente Postale su c/c 96867213, **il 50% all’atto della prenotazione e il 50% a inizio corso**, per l’accettazione farà fede esclusivamente l’ordine cronologico di iscrizione.

ACCOMODAMENTO

Chi decide di pernottare nei pressi della nostra sede può usufruire delle convenzioni che abbiamo stipulato con:

- Albergo Venturi, Roncofreddo, capoluogo (<http://www.albergoventuri.it/home.php?>).
- Agriturismo i 4 passeri, Roncofreddo, loc. Santa Paola (<http://www.4passeri.com/index.asp>).

I prezzi praticati sono circa il 10-15% inferiori alle tariffe medie.

BIOGRAFIA DI SARA CARGNELLO

Sara Cargnello si è laureata in Scienze Ambientali all’Università di Ca’ Foscari di Venezia. Salutista da sempre, è vegetariana da 16 anni e segue il crudismo da 4 anni. Si è appassionata di nutrizione all’età di 12 anni, ha collaborato all’apertura di un ristorante biologico, ha lavorato nel settore erboristico, è stata guida naturalistica e attualmente si occupa di educazione ambientale. Tornata sui libri per studiare nutrizione presso la nuova Scuola di Naturopatia, gestisce il primo sito italiano interamente dedicato al crudismo <http://www.missvanilla.eu> e si diletta nella creazione di elaborate ricette senza l’utilizzo dei fornelli.