



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

Percorsi di Mindful Eating e Mindful Cooking

a cura di Federica Beux e Valeria Trabattoni

“CUCINARE PER IL CORPO NUTRENDO LO SPIRITO”

- SHOW COOKING: **La consapevolezza a tavola**
- SHOW COOKING: **Il cibo come simbolo e i simboli del cibo**

- CORSO DI CUCINA CONSAPEVOLE: **Dalla pratica alla teoria: il corpo come guida**
- WORKSHOP DI MINDFUL EATING: **La teoria attraverso la pratica**

- CORSO DI MINDFUL EATING: **Oltre la dieta: risvegliare la consapevolezza per ritrovare il peso forma**
- WORKSHOP DI CUCINA CONSAPEVOLE: **Invitiamo amici a cena cucinando un menù light**

- CORSO DI CUCINA CONSAPEVOLE: **La dieta etica: come approdare ad un nuovo regime alimentare**
- WORKSHOP I FIL Good: **Scoprirti diversi restando se stessi: strategie per un cambiamento consapevole**

Info: Valeria Trabattoni: 349 5231470 - info@filosofiaamica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

SHOW COOKING

I Fil Food: filosofia, cucina e spiritualità.

Spunti, idee e suggerimenti per coltivare la consapevolezza a tavola.

DESCRIZIONE:

Il laboratorio si propone di indagare il legame tra filosofia, cucina e spiritualità da diversi punti di vista. Verrà inoltre presentata la pratica del Mindful Eating nei suoi punti chiave, tra cui:

- l'ascolto di sé e del proprio corpo come via per scegliere quanto, cosa e quando mangiare e per distinguere i diversi tipi di fame (la fame dello stomaco, la fame degli occhi, la fame del cuore);
- l'importanza di informarsi sulla provenienza e le proprietà degli alimenti;
- la possibilità di rendere il momento del pasto (e la sua preparazione) un'occasione per coltivare la presenza mentale, per stare nel "qui ed ora" e ritrovare, così, il contatto con se stessi.

SHOW COOKING:

Il laboratorio consentirà di esplorare la pratica della consapevolezza applicata alla preparazione del piatto: dalla motivazione iniziale (cucinare per gli altri) alla dedica finale (gioire mangiando) passando attraverso le tappe della sua preparazione (cucinare come metafora del percorso graduale di crescita della pratica spirituale).

LA RICETTA:

Quenelle di verdure con salsa allo yogurt al curry

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

La preparazione della Quenelle verrà riproposta ciclicamente nel corso del laboratorio. Verranno parallelamente forniti stimoli e spunti di riflessione sul tema della consapevolezza a tavola e proposte brevi esperienze di Mindful eating.



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

SHOW COOKING

I FiL Food: il cibo come simbolo e i simboli del cibo.

Come rendere la relazione con il cibo una via di accesso al nostro universo interiore.

DESCRIZIONE:

Il cibo è un simbolo sul quale proiettiamo aspettative e paure, credenze ed abitudini, ma anche la nostra capacità sperimentare e di cambiare. Insieme rifletteremo su come il nostro piatto e il modo in cui mangiamo ci facciano da specchio e su come sia possibile conoscerci meglio osservando la nostra relazione con il cibo.

SHOW COOKING:

“La carne fa sangue”, “Il latte rende forti”: sarà vero? Il laboratorio si propone di esplorare il valore simbolico del cibo nella nostra cultura e di indagare i principali stereotipi ad esso legati, per sfatarne alcuni. Durante la realizzazione della ricetta verranno inoltre offerti spunti per cucinare piatti sfiziosi senza l'utilizzo di carne e latticini.

LA RICETTA:

Torta di mele e couscous con crema vegan al lime

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

La preparazione della Torta verrà riproposta ciclicamente nel corso del laboratorio. Verranno parallelamente forniti stimoli e spunti di riflessione sul tema della consapevolezza a tavola e proposte brevi esperienze di Mindful eating.



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

CORSO DI CUCINA CONSAPEVOLE

La teoria attraverso la pratica

DESCRIZIONE:

Spunti di riflessione ed indicazioni pratiche per mangiare e cucinare in modo etico, variando la propria dieta e facendo attenzione alle esigenze del proprio corpo.

STRUTTURA DEL PERCORSO:

Lezione 1 – *L'evoluzione dell'alimentazione e delle tecniche di preparazione dei cibi.*

Cucineremo ponendo attenzione all'attitudine da generare, alla consapevolezza nella scelta degli alimenti e dell'attrezzatura ed esplorando le modalità di preparazione e cottura.

Lezione 2 – *Panoramica dei nutrienti energetici e non-energetici di origine vegetale e animale.*

Cucineremo il piatto "tipo" di una scelta alimentare etica, capace di tenere in considerazione le proprie esigenze nutrizionali, l'ambiente in cui viviamo, le attività che svolgiamo, ecc.

Lezione 3 – *Pensare come mangiare e mangiare come si pensa:* cambiare la propria alimentazione attraverso l'etica. Gli step con cui avviare una dieta etica e le preparazioni di base.

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

Tre lezioni da tre ore ciascuna.

Ogni lezione si articolerà nelle fasi di preparazione di un menù sviluppato a partire dall'argomento trattato. A tal fine si richiede l'uso di abiti comodi e di un grembiule.

Tutte le pietanze realizzate potranno essere portate a casa.

REFERENTE:

Federica Beux: 320 8613692



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

WORKSHOP DI MINDFUL EATING

Dalla pratica alla teoria: il corpo come guida

DESCRIZIONE:

Il corpo sa istintivamente ciò di cui ha bisogno. Sintonizzandoci con le sensazioni del corpo, ritroviamo il contatto con la nostra saggezza interna ed impariamo ad affidarci ad essa e lasciarci guidare. A tavola, ma non solo.

IN PRATICA:

Durante il corso verranno presentate alcune strategie di mindful eating, si introdurrà la pratica del *body scan* quale via per risvegliarsi alle sensazioni del corpo e si spiegherà come utilizzarle per scegliere cosa, quanto e come mangiare. Verranno inoltre esposti i principali benefici del mangiare in modo consapevole.

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

Un incontro della durata di tre ore e mezza.

Il workshop ha carattere esperienziale. Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare una coperta. Possibilità di

REFERENTE:

Valeria Trabattoni: 349 5231470



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

PERCORSO DI MINDFUL EATING

Oltre la dieta: risvegliare la consapevolezza per ritrovare il peso forma

DESCRIZIONE:

Un percorso per coltivare una relazione sana, serena e gioiosa con il cibo e con il corpo, per smettere di combattere contro i chili di troppo e di mettersi a dieta senza ottenere i risultati sperati. Un'occasione per ritrovare il peso forma in modo naturale, senza sforzo e senza dover seguire alcuna dieta grazie alla pratica del mindful eating (o mangiare con consapevolezza).

OBIETTIVI:

- esplorare la propria relazione con il cibo, riconoscendo eventuali automatismi per poi dissolverli;
- entrare in contatto con le sensazioni del corpo ed imparare ad utilizzarle come guida per scegliere cosa, quanto e quando mangiare;
- smettere di usare il cibo come surrogato o come via di fuga da emozioni/eventi spiacevoli;
- coltivare un atteggiamento di gentilezza ed accettazione verso se stessi;
- acquisire strumenti operativi per apportare cambiamenti significativi nella propria vita.

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

5 incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno.

Ci saranno momenti dedicati alla pratica ed occasioni per dialogare e condividere l'esperienza. I partecipanti riceveranno di volta in volta materiale di approfondimento, indicazioni per il lavoro a casa e spunti/strategie per coltivare il mindful eating nel corso della giornata.

REFERENTE:

Valeria Trabattoni: 349 5231470



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto

WORKSHOP DI CUCINA CONSAPEVOLE

Invitiamo a cena gli amici preparando un menù light

DESCRIZIONE:

Impariamo a non penalizzare il piacere della tavola come momento di convivialità e nutrimento: cucinare per sé e gli altri e mangiare può ugualmente essere divertente e piacevole anche se light.

STRUTTURA DEL PERCORSO:

Il corso si ripropone di individuare le fasi di organizzazione e realizzare quelle di preparazione di un menù light, dalla scelta delle portate al calcolo delle calorie, al fine di ricevere amici a cena anche quando si pratica il mindful eating.

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

Una lezione di un'intera giornata, dalle 10:00 alle 17:30.

Il workshop ha carattere esperienziale. Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare un grembiule poiché verranno alternate fasi di programmazione a quelle di realizzazione delle portate. A fine giornata si potrà portare via quanto preparato durante il corso.

REFERENTE:

Federica Beux: 320 8613692



I Fil Food

Il Mondo nel Piatto



FilosofiaAmica.it



CORSO DI CUCINA CONSAPEVOLE

La dieta etica: come approdare ad un nuovo regime alimentare

DESCRIZIONE:

Dalla colazione alla cena: un percorso per rivisitare le proprie abitudini alimentari ed inserire nuovi ingredienti nel proprio menù.

STRUTTURA DEL PERCORSO:

Lezione 1 – Organizzare una dispensa, spendendo poco. Quali alimenti introdurre e quali eliminare. Nel corso della lezione ci cimenteremo nell'uso di alcuni alimenti essenziali, ma poco conosciuti.

Lezione 2 – La colazione. Esploreremo l'infinito mondo della colazione dolce e salata che una dieta etica ci mette a disposizione.

Lezione 3– Il pranzo e la cena. Come programmare i due pasti principali della giornata senza rischiare di mangiare sempre le stesse cose.

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

3 lezioni da tre ore ciascuna.

Ogni lezione prevede la realizzazione di tutte le fasi di preparazione delle ricette oggetto del corso. Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare un grembiule. Le pietanze realizzate potranno poi essere portate a casa.

REFERENTE:

Federica Beux: 320 8613692





WORKSHOP I Fil Good

Scoprirsi diversi restando se stessi: strategie per un cambiamento consapevole

DESCRIZIONE:

Un incontro dedicato al cambiamento. Per imparare a cavalcare la corrente invece di farsene travolgere.

IN PRATICA:

Ogni cambiamento è un'occasione di rinascita. Attraverso le pratiche è possibile vivere le trasformazioni e i momenti di passaggio con fluidità, serenità, fiducia ed imparare ad attivare il cambiamento in modo consapevole e conforme alla propria volontà.

MODALITA' DI REALIZZAZIONE:

Un incontro di una giornata, dalle 10:00 alle 17:30.

Il workshop ha carattere esperienziale. Le pratiche proposte si ispirano allo yoga sciamanico, al metodo delle costellazioni familiari e al dialogo filosofico. Si consiglia quindi di indossare abiti comodi e di portare una coperta. Durante la pausa pranzo verrà proposta l'esperienza del mindful eating. Ad ogni partecipante è chiesto di portare cibo vegetariano per sé ed, eventualmente, da condividere.

REFERENTE:

Valeria Trabattoni: 349 5231470

