
Corso di cucina naturale

Vivere l'alimentazione con piacere ed equilibrio

GIOVANNI ALLEGRO, specializzato in cucina naturale, è insegnante alla Cascina Rosa, la scuola di cucina preventiva e adiuvante della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Cuoco degli studi di prevenzione DIANA dal loro inizio, partecipa attualmente al DIANA-5 a Torino. Nella stessa città collabora con il dipartimento di Scienze biomediche e il CPO-Piemonte (Centro di Riferimento per l'Epidemiologia e la Prevenzione Oncologica) nell'ambito di progetti di ricerca sulla prevenzione dei tumori.



Oggi più che mai sappiamo che la nostra salute è anche e soprattutto una questione di alimentazione. E' dalla consapevolezza di questo semplice fatto che nasce la **cucina naturale**. Una cucina pensata per essere più ampia, luminosa, aggiornata, che non solo cucina cose buone ma insegue consapevolmente un ideale di salute, una cucina in grado oggi più che mai di offrire soluzioni ogni volta più verificabili da enti e istituzioni scientifiche che inseguono obiettivi comuni.

Con tutto questo in mente è nato questo corso, pensato per permettere ai partecipanti di conseguire un aggiornamento rapido e divertente sull'argomento.

Il programma di queste tre lezioni ha carattere introduttivo e fornisce utili suggerimenti a chi desidera seguire un'alimentazione equilibrata ed adatta alle proprie esigenze.

Le tre lezioni pratiche di cucina comprendono alcuni dei piatti principali che è necessario conoscere per creare, attraverso la scelta e la preparazione del cibo, le basi di una buona salute.

Iscrizione: ESCLUSIVAMENTE tramite il sito <http://www.economia-solidale.org/> per gli iscritti all'Ass. "GASMARINO". Iscrizione entro il 22/11/2009 e pagamento anticipato nella giornata di mercoledì 25 novembre 2009 presso il PDR.

Costo: €55,-- a persona

Date e orari:

sabato 05 dicembre 2009

mattino ore 10.30 - 13.00

pomeriggio ore 17.00 - 20.00

domenica 06 dicembre 2009

mattino ore 10.30 - 13.00

Argomenti trattati:

- zuppe e minestre di vario tipo
- piatti con cereali integrali e legumi
- uso appropriato di proteine animali e vegetali
- cotte o crude? Tante idee sulle verdure
- come fare un dolce sia buono che salutare
- evitare gli errori nutrizionali più comuni
- scelta degli ingredienti, dei materiali

Sede: le lezioni pratiche si terranno presso la casa di accoglienza San Michele PDR. I piatti preparati saranno gustati insieme a fine lezione.