
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:

ULTIMI POSTI!!! Contattare criconti.sm@gmail.com oppure 335 7342012.

Costo: €60,00 a persona (massimo 27 partecipanti)

Date e orari:

sabato 05 giugno 2010

mattino ore 10.15 - 14.00

pomeriggio ore 17.00 - 20.30

domenica 06 giugno 2010

mattino ore 10.15 - 14.00

Argomenti trattati:

- la cucina dell'estate
- idee per i picnic
- i dolci al cucchiaino senza zucchero
- imparare l'equilibrio nella composizione del piatto

Sede: le lezioni pratiche si terranno presso la casa di accoglienza San Michele (ex Punto di Ritiro).

I piatti preparati saranno gustati insieme a fine lezione.