

# VareseNews

## Salute e lunga vita scegliendo i cibi giusti

**Pubblicato:** Sabato 12 Marzo 2011



Prosegue alla Fonderia delle Arti di Malnate l'iniziativa intitolata "[Energia del cibo: un anno di vitalità](#)", un anno all'insegna della salute e della riscoperta del valore dei cibi sani e genuini delle nostre tradizioni, con incontri mensili sul tema dell'alimentazione naturale e gustose cene bio-mediterranee.

Il prossimo appuntamento è per **venerdì 19 marzo**: alle 19 si parlerà della **scelta del cibo più adatto per l'alimentazione umana e dell'ordine delle portate nel pasto**.

**Alle 20 la cena bio-mediterranea;** nel menù della serata insalatino di finocchio, vellutata di erbette con crostini di mais, trancio di spada alla siciliana e per finire mele con crema dolce di avocado. Costo 25 euro bevande comprese.

E' necessaria la prenotazione entro giovedì 17 marzo, telefonando a Eugenia Giannoni (cell. 329 1689323) o scrivendo a [eumakrobios@yahoo.it](mailto:eumakrobios@yahoo.it)

La Fonderia delle Arti è in piazza Bai 3 Gurone di Malnate  
Tel. 0332 426 390 – 349 091 5811 – 368 373 1105  
[fonderiadellearti@gmail.com](mailto:fonderiadellearti@gmail.com)  
[www.fonderiadellearti.splinder.com](http://www.fonderiadellearti.splinder.com)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)