

## Alimentazione, 4 serate per conoscere il cibo

**Pubblicato:** Giovedì 31 Gennaio 2013

 L'Amministrazione comunale patrocina un percorso di educazione alla sana alimentazione promosso da **Naturalmenu** in collaborazione con **l'ITE Tosi di Busto Arsizio e l'Associazione "Noi del Tosi"**. Si tratta di una **serie di incontri teorico-pratici** che partiranno lunedì 4 febbraio per 4 lunedì. Sarà un percorso che permetterà di prendere consapevolezza di quanto sia importante l'alimentazione nella prevenzione e nella cura delle malattie, a partire dalla giovane età, e utile a conoscere le indicazioni degli ultimi studi scientifici in materia. Ogni serata prevede una parte teorica e una parte pratica in cui verranno realizzate alcune ricette con degustazione finale.

**Prenotazione obbligatoria a [info@naturalmenu.net](mailto:info@naturalmenu.net) oppure 346-5859325.** Al termine dei quattro incontri, il 18 marzo è prevista una serata divulgativa, sempre presso l'ITE Tosi, che avrà come ospite Marco Bianchi, divulgatore scientifico e volto FoxLife. **Il ricavato della serata sarà interamente devoluto ad un progetto di ricerca sull'alimentazione della Fondazione Veronesi.**

### Questo il programma del percorso:

#### Lunedì 4 febbraio dalle 18.30 alle 20.30: **I CEREALI**

Introdurre nella propria alimentazione diversi tipi di cereali, integrali ed in chicco. Impariamo a conoscerli e cucinarli. Ricette stuzzicanti per tutti i giorni ma anche per buffet ed aperitivi salutari. Prezzo 20 €

#### Lunedì 11 febbraio dalle 18.30 alle 20.30: **LE VERDURE**

Consumare cinque porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione e di diversi colori. Impariamo a conoscerle e a cucinarle nel modo corretto ma soprattutto qualche "trucco" per farle apprezzare anche ai bambini. Prezzo 20 €

#### Lunedì 18 febbraio dalle 18.30 alle 20.30: **I LEGUMI**

Alimento della nostra tradizione da rivalutare nella tavola di tutti i giorni. Proprietà, metodi di cottura e trucchi per aumentarne la digeribilità. Ricette speciali per portare in tavola hamburger insoliti e gustosi. Prezzo 20 €

#### Lunedì 25 febbraio dalle 18.30 alle 20.30: **I DOLCI NATURALI**

Imparare a realizzare dolci buoni con ingredienti salutari è fondamentale per appagare la voglia di dolce senza danneggiare la salute. Biscotti, crostate, torte... Prezzo 20 €

#### Lunedì 18 marzo ore 20.45: **"LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA"** con Marco Bianchi

Ingresso libero (è consigliata la prenotazione) con offerta minima di 5 € devoluta alla Fondazione Umberto Veronesi per un progetto di ricerca sull'alimentazione.

Redazione VareseNews

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

