

Un corso di cucina naturale per prevenire i tumori

Pubblicato: Mercoledì 2 Settembre 2015



La sezione cittadina della Lilt organizza una serie di corsi di cucina naturale. Un'iniziativa nata per illustrare i benefici di un'alimentazione corretta come strumento per **prevenire la formazione di tumori.**

Secondo numerose ricerche scientifiche infatti le buone abitudini alimentari possono contribuire a ridurre il rischio di malattie. Le **iscrizioni** per il ciclo di percorsi teorici e pratici proposti dalla Lega italiana per la lotta contro i tumori sono aperte e **dal 15 settembre partirà il primo corso.**

Tutte le sessioni (fino al 31 maggio 2016) si tengono a Busto Arsizio **presso la sede dell'Enaip, in viale Stelvio 171, e sono strutturate in 4 incontri a tema.** Le lezioni sono interattive e ogni iscritto potrà partecipare attivamente alla preparazione dei piatti.

Ecco il calendario completo:

1° Corso (15 settembre – 6 ottobre 2015): Le conserve di fine estate, cereali, legumi e verdure – La schiscetta – Naturalmente dolci.

2° Corso (13 ottobre- 3 novembre 2015): Corso base di lievitazione naturale con pasta madre

3° Corso (10 novembre – 1 dicembre 2015): Regalini di Natale – Buffet per le feste – Salse, creme e fermentini – Dolci al cioccolato

4° Corso (12 gennaio – 3 febbraio 2016): Consigli e ricette per smaltire le feste – Colazione da re – Pranzo da principe – Cena da poveri

5° Corso (9 febbraio – 1 marzo 2016): Corso base di lievitazione naturale con pasta madre

6° Corso (8 marzo – 5 aprile 2016): Arriva la primavera! – Un po' di detox – Buona Pasqua! – A qualcuno piace crudo

7° Corso (12 aprile – 3 maggio 2016): Corso avanzato di lievitazione naturale con pasta madre

8° Corso (10 maggio – 31 maggio 2016): Le ricette a spreco zero – Verdure crude – Piatti unici – Dolci al cucchiaino

Per l'iscrizione gli interessati possono contattare la **Lilt sezione varesina a Busto Arsizio, piazza Plebiscito 1, allo 0331623002, o alla mail segreteria@legatumorivarese.it**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it