

VareseNews

Orto, cucina naturale e cibo che guarisce: i nuovi corsi di GasOlona

Pubblicato: Martedì 1 Marzo 2016



Imparare tutti i segreti della cucina naturale, conoscere le proprietà e il potere curativo di alcuni alimenti, scoprire il piacere di produrre da sé il proprio cibo. Sono davvero tante le proposte del lungo programma di incontri e corsi che il **GasOlona**, il gruppo di acquisto solidale, organizza a partire da questa settimana in collaborazione con il Comune di Vedano Olona.

Da venerdì 4 marzo, con cadenza settimanale, a Villa Aliverti (in piazza San Rocco) saranno affrontate tante tematiche inerenti l'autoproduzione e l'alimentazione naturale, con dimostrazioni, degustazioni, e ricette utili ed economiche per tutti

I corsi si terranno a Villa Aliverti in Piazza San Rocco a Vedano Olona, con inizio alle 21.

Il ciclo si apre **venerdì 4 marzo**, alle 21, con un incontro su **“Alimentazione e agricoltura biosostenibile”**, tenuto da **Eugenia Giannoni**, naturopata, insegnante e cuoca macrobiotica con esperienza trentennale.

La conferenza, ad ingresso libero, permetterà di inquadrare i temi centrali della scelta di stili di vita naturali per la salute e per l'ambiente. L'incontro è a partecipazione gratuita, mentre per i corsi è richiesto un contributo di 10 euro.

Il primo corso, in programma **venerdì 11 marzo**, tratterà il tema **“Dal seme integrale al latte vegetale”**. Con Eugenia Giannoni si imparerà a trasformazione di cereali integrali e semi oleosi (riso,

avena, farro, miglio, nocciole, mandorle) in creme per la preparazione di bevande, salsa maionese, besciamella e crema pasticcera.

La settimana seguente, **venerdì 18 marzo**, la lezione riguarderà **l'autoproduzione casalinga di alimenti fermentati in modo naturale**: pane, insalatini e birra. Si parte dalla spiegazione del processo di fermentazione per arrivare alla lievitazione con pasta madre, fino a scoprire i benefici degli alimenti fermentati per la salute. Con Eugenia Giannoni ci sarà l'homebrewer Sergio Vanoli con la sua birra artigianale "made in Vedano".

Venerdì 25 marzo la lezione sarà dedicata alle piante che crescono spontaneamente nel territorio di Vedano Olona e alla preparazione di salse crude di piante aromatiche e spontanee, alla loro conservazione naturale e all'uso in cucina.

I corsi proseguiranno anche nel mese di aprile con incontri su "Pulizie disintossicanti di primavera" (1° aprile), "Il piatto unico combinato" (8 aprile), "Tisane e cucina Ayurveda" (15 aprile), "Minicorso di cucina Ayurveda" (22 aprile).

Per informazioni e iscrizioni scrivere a: corsiGasOlona@gmail.com oppure chiamare il 328 1045065 (Orietta)

Mariangela Gerletti

mariangela.gerletti@varesenews.it