

## Una sana alimentazione: imparare a stare a tavola con la Lilt

**Pubblicato:** Martedì 6 Settembre 2016



La **Lilt** organizza in collaborazione con **l'Associazione Laboratorio di Cucina Naturale** 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 13 settembre partirà il primo corso**.

Tutte le sessioni (fino al 23 maggio 2017) si tengono a **Busto Arsizio presso la sede dell'Enaip, in viale Stelvio 171**, e sono strutturate in 4 incontri a tema. Le lezioni tenute dall'**associazione di Laboratorio di Cucina Naturale** sono interattive e ogni iscritto potrà partecipare attivamente alla preparazione dei piatti.

**Il PRIMO INCONTRO si terrà il 13 – 20 – 27 settembre – 4 ottobre** ed avrà come argomento **I fondamentali della Cucina Naturale Cosa significa Cucina Naturale?**

Verranno fornite informazioni e strumenti dettagliati su uno stile alimentare, frutto di anni di esperienza. Quindi ci sarà la spesa, la spiegazione dell'importanza di prediligere il cibo del mondo vegetale, di scegliere cereali in chicchi e di reinserire nella propria dieta i legumi. Si farà chiarezza su temi come la stagionalità, i cicli circadiani, lo spreco in cucina. Verrà insegnato come sostituire alcuni ingredienti 'tradizionali' con altri 'alternativi' con risultati stupefacenti. Alla fine si metteranno le mani in pasta e per degustare le ricette preparate insieme.

## **Gli argomenti trattati saranno:**

**1. Cereali, legumi e verdure:** il cibo dell'uomo: partiamo dall'abc e impariamo a conoscere il vasto mondo dei cereali, dei legumi e delle verdure, le loro proprietà benefiche, come trattarli, le modalità di cottura e gli infiniti abbinamenti.

**2. La composizione del piatto equilibrato:** vediamo come combinare i vari cibi in modo da ottenere pasti equilibrati da tutti i punti di vista, che siano rispettosi della salute ma anche gustosi e apprezzati da tutta la famiglia.

**3. I piatti della tradizione mediterranea:** un piacevole tour gastronomico nel bacino del Mediterraneo, culla di antiche tradizioni culinarie, riconosciute come patrimonio dell'umanità. Riscopriamo i gusti semplici delle culture mediterranee.

**4. Organizzazione in cucina :** organizzare e ottimizzare la spesa e la dispensa è indispensabile per i ritmi frenetici che scandiscono la vita della maggior parte di noi. Vi forniremo utili consigli per preparare piatti velocemente, anche da consumare fuori casa o quando si ha poco tempo a disposizione

## **Di seguito il calendario dei corsi per la stagione 2016-2017:**

o 13 – 20 – 27 settembre 4 ottobre 2016

La Cucina Naturale: “ I fondamentali della Cucina Naturale”

o 11 – 18 – 25 ottobre – 8 novembre 2016

La lievitazione con Pasta Madre: “Noi, Giovani Marmotte della Pasta Madre – il manuale in azione”

o 30 novembre – 01 dicembre 2016

La lievitazione con Pasta Madre: “Il panettone”

o 15 – 22 – 29 novembre 6 dicembre 2016

La Cucina Naturale: “ Laboratori di Cucina Naturale”

o 10 – 17 – 24 – 31 gennaio 2017

La lievitazione con Pasta Madre:“I grani antichi e la Pasta Madre: nemici o amici?”

o 7 – 14 – 21 – 28 febbraio 2017

La Cucina Naturale: “ Laboratori di Cucina Naturale”

o 7 – 14 – 21 – 28 marzo 2017

La lievitazione con Pasta Madre: “Lievitati dolci e salati, sani e gustosi: le alternative a burro, uova e zucchero”

o 2 – 9 – 16 – 23 maggio 2017

La Cucina Naturale “Laboratori di Cucina Naturale” Per l'iscrizione gli interessati possono contattare la

LILT SEZIONE VARESINA : CENTRO PREVENZIONE “ANGELO GIROLA”

VIA VENEGONI, 15 BUSTO ARSIZIO

0331639651 E- mail [centrogirola@legatumorivarese.it](mailto:centrogirola@legatumorivarese.it)

[Alessandra Toni](#)

[alessandra.toni@varesenews.it](mailto:alessandra.toni@varesenews.it)

