

VareseNews

Tornano gli incontri di autoproduzione casalinga, per una cucina sana e naturale

Pubblicato: Venerdì 4 Novembre 2016



Tornano gli incontri di **Autoproduzione casalinga** organizzati nell'ambito di VedanoCorsi dall'assessorato alla cultura del Comune di Vedano Olona in collaborazione con il Gruppo Acquisto Solidale GasOlona.

Quattro appuntamenti con l'esperta di alimentazione naturale e naturopata Eugenia Giannoni, che spiegherà come utilizzare gli alimenti per vivere in salute e in armonia con l'ambiente. In tutti gli incontri dimostrazioni e degustazioni di ricette semplici, utili ed economiche.

“Mangiare cibo sano e genuino tutti i giorni è un atto utile e fondamentale, di cui siamo direttamente responsabili – **spiega Eugenia Giannoni**, insegnante e cuoca macrobiotica con esperienza pratica trentennale – Cercare di mantenere il proprio benessere psicofisico ha lo stesso valore nel preservare l'ecosistema dell'ambiente in cui viviamo, con pratiche sostenibili adatte, che favoriscono e conservano la vita sulla Terra.

Da ciò deriva l'importanza delle nostre scelte alimentari e comportamenti che, inevitabilmente, si ripercuotono sull'ambiente stesso. Una sana e corretta alimentazione ripristina e mantiene l'equilibrio nel nostro organismo e con l'ambiente che ci circonda. L'assunzione quotidiana di cibo adatto a noi permette il libero scambio tra l'Energia degli alimenti e la nostra Energia vitale, una migliore assimilazione dei nutrienti e la naturale eliminazione delle tossine”.

Gli incontri si tengono a **Villa Aliverti (piazza San Rocco), alle 21**. Il primo è in programma questa

sera: si parlerà degli alimenti antinfiammatori.

Ecco il calendario completo degli incontri:

4 novembre 2016 ore 21.00 Ingresso 10 €

La protezione del cibo

Gli alimenti antinfiammatori. Il ruolo della dieta mediterranea.

Funghi, semi e rimedi per potenziare le difese immunitarie.

11 novembre 2016 ore 21.00 Ingresso 10 €

I legumi: cibo “povero” per gente sana.

I vantaggi nutrizionali, energetici per l’organismo
e riequilibranti del sistema nervoso.

Scelta, combinazioni e preparazione dei legumi più comuni

18 novembre 2016 ore 21.00 Ingresso 10 €

Il “dolce” naturale e la pasticceria

Alimenti e metodi adatti al mantenimento dell’equilibrio glicemico.

Frutta e dolcificanti naturali. La pasticceria macrobiotica.

25 novembre 2016 ore 21.00 Ingresso 10 €

Lotta allo spreco in cucina

Gli scarti di ortaggi e cereali integrali da utilizzare in cucina.

Come “riciclare” e trasformare gli avanzi con sane e gustose preparazioni.

Per informazioni: Tel. 3291689323 e-mail : eumakrobios@gmail.com

Iscrizioni

Associazione GasOlona – Vedano Olona VA

www.gasolona.it – corsiGasOlona@gmail.com

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it