

Rafforzare l'energia vitale attraverso il cibo: incontro e apericena

Pubblicato: Martedì 31 Gennaio 2017



Rafforzare l'energia vitale e le nostre difese immunitarie attraverso il cibo. Un tema che sarà al centro di un **incontro con apericena in programma venerdì 3 febbraio** alla **Fonderia delle Arti di Malnate di Malnate**

Eugenia Giannoni, naturopata ed esperta di cucina macrobiotica, con molti corsi all'attivo, presenterà caratteristiche e vantaggi della cucina macrobiotica zen, che ha i suoi fondamenti nella medicina tradizionale cinese, nella Teoria yin e yang e nelle Cinque Fasi di Trasformazione dell'energia o Cinque elementi.

“L'applicazione in cucina di questa teoria energetica, nella sua evoluzione giapponese Zen, si “fonde” con l'alimentazione tradizionale dei popoli della Terra – spiega Eugenia Giannoni – **Per noi italiani si combina e spesso coincide con la dieta mediterranea.** Una “filosofia” che dà la possibilità di combinare correttamente ogni giorno gli alimenti adatti alla nostra costituzione e condizione psicofisica. In questo modo rafforziamo l'energia vitale e le nostre difese”.

L'apericena proposto è un esempio della fusione di queste due grandi tradizioni, supportate anche dalla ricerca scientifica per quanto riguarda l'aspetto nutrizionale. “Sarà l'occasione per sperimentare nuove combinazioni e comprendere quanto possa essere gradevole una cucina basata su alimenti sani, biologici e attentamente combinati”.

Gli alimenti impiegati nelle preparazioni sono biologici controllati”.

Zenzero, thè bantha, ma anche noci, topinanbur, miglio, fagioli e polenta nel menù proposto per la serata.

L'appuntamento è alle 18,30.

Per partecipare inviare una mail a eumakrobios@gmail.com o telefonare al numero 329 1689323 entro domani sera, mercoledì 1° febbraio.

La Fonderia delle Arti è a Malnate, in via Savoia 8/10

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it