

Ricominciano i Corsi Tigros, e pensano alla salute

Pubblicato: Sabato 8 Aprile 2017



Stanno ritornando i corsi Tigros: a partire dal'11 aprile fino al 26 giugno una nuova "tornata" di lezioni sull'alimentazione si terrà nei tre ristoranti Buongusto di Busto Arsizio, Buguggiate e Solbiate Arno.

In tre location diverse ma anche seguendo tre "filoni" precisi: "**Cibo e salute**", "**Cucinare senza**" e "**Cucina gourmet**".

Come sempre, i corsi sono gratuiti e possono aderire all'iniziativa tutti coloro che saranno in possesso della "Tigros Card", card elettronica rilasciata gratuitamente presso tutti i Punti Vendita "Tigros" o su www.tigros.it: la preiscrizione ai vari corsi è poi possibile [sul sito stesso](http://www.tigros.it), scegliendo il proprio corso preferito o chiamando il **numero verde** Tigros 800905033.

FOCUS SU CIBO E SALUTE

Il leit motiv dei corsi primaverili 2017 di Tigros è senza dubbio la **salute nell'alimentazione**: Saranno **ben 4 i corsi che vedranno protagonisti dei medici**, e **altri 4 incentrati soprattutto sulle intolleranze**.

Il 27 di aprile si parlerà di alimentazione in **menopausa**, l'11 maggio si parlerà di **alimentazione e diabete**, il 17 maggio si affronterà la "dieta" in **gravidanza** mentre il 7 giugno si parlerà di alimentazione e **bambini**, con medici specialisti affiancati da chef.

Sulle intolleranze e sulla sempre più spiccata tendenza ad eliminare particolari ingredienti, saranno invece incentrati i corsi dell'11 aprile (che parlerà di pizza **senza glutine**) del 3 maggio (che si cimenterà nella cucina **senza burro**) del 29 maggio (che proporrà ricette **senza lattosio**) . E per chi, infine, ne ha abbastanza delle mode e di tutti i “senza” proposti, si conclude con una “cucina **senza tempo**”: quella con ingredienti semplici e tradizionali.

MA LA CUCINA STELLATA NON MANCA

La tradizione dei corsi Tigros però, è fatta di chef stellati: e anche loro non mancheranno in questa speciale sessione. Quattro chef ben noti e apprezzati da chi ha già frequentato i corsi Tigros si ripresenteranno con nuove proposte: da **Silvestro Zanella** del Piccolo Lago di Verbania a **Massimiliano Celeste** del Portale di Pallanza, da **Bernard Fournier** del ristorante Da candida di Campione d'Italia a **Marta Grassi** del Tandris di Novara: saranno tutti protagonisti di proposte gourmet, che affrontano la storia delle stelle Michelin come la nuova moda dei finger food.



CORSI DI CUCINA

Buongust TIGROS SOLBIATE ARNO • BUSTO ARSIZIO • BUGUGGIATE

	 20 APRILE	 22 MAGGIO	 12 GIUGNO	 26 GIUGNO
	LA STORIA DELLE DUE STELLE MICHELIN AL PICCOLO LAGO	LA CUCINA ITALIANA CON ACCENTO FRANCESE	FINGER FOOD GOURMET	CENA D'ESTATE: UN MENU' GOURMET PER LE VACANZE
	CHEF SILVESTRO ZANELLA RISTORANTE PICCOLO LAGO 🌟🌟 2 STELLE MICHELIN	CHEF BERNARD FOURNIER RISTORANTE DA CANDIDA 🌟 1 STELLA MICHELIN	CHEF MASSIMILIANO CELESTE RISTORANTE IL PORTALE 🌟 1 STELLA MICHELIN	CHEF MARTA GRASSI RISTORANTE TANTRIS 🌟 1 STELLA MICHELIN

Logo	Course Title	Date	Instructor
cibo e salute	ALIMENTAZIONE IN MENOPAUSA	27 APRILE	PROF. SALVATORE DR.SSA PELIZZARI CHEF DAVIDE BROVELLI
	ALIMENTAZIONE E DIABETE	11 MAGGIO	PROF. SALVATONI DR.SSA NEBULONI CHEF FRANCESCO TESTA
	LA "DIETA" IN GRAVIDANZA	17 MAGGIO	DIRETTORE DR. BERETTA DR.SSA FOSSA DR.SSA LERTOLA CHEF RISTORANTE BUONGUSTO
	ALIMENTAZIONE E BAMBINI	7 GIUGNO	DR.SSA LERTOLA DR.SSA BOLI CHEF RISTORANTE BUONGUSTO
cucinare senza	PIZZA SENZA GLUTINE	11 APRILE	LEONE COPPOLA VECCHIO OTTOCENTO
	LA CUCINA SENZA BURRO	3 MAGGIO	DAVIDE BROVELLI IL SOLE DI RANCO
	RICETTE SENZA LATTOSIO	29 MAGGIO	FABIO SAULI LA LOCANDA DEL CHERICCHETTO
	CUCINARE "SENZA TEMPO"	20 GIUGNO	SIMONE ZAMBON MOMA

I CORSI A BUSTO ARSIZIO

Fino qui, abbiamo raccontato i corsi per argomento: per chi volesse sceglierli in base alla localizzazione geografica, la proposta è variegata in ognuna delle tre sedi coinvolte. A Busto Arsizio il primo appuntamento è il **20 aprile**, con **“La storia delle due stelle Michelin del Piccolo lago”**: a parlare della piccola perla di Verbania, e del suo successo che combina creatività e grandi materie prime del territorio, c’è **Silvestro Zanella**. Il secondo appuntamento bustocco è invece al **17 maggio**, e affronterà la dieta in gravidanza: protagonisti tre dottori già noti ai corsisti Tigros: innanzitutto la dottoressa **Carla Lertola**, medico Chirurgo specialista in scienza dell’alimentazione e divulgatrice su riviste e tivù. Con lei il professor **Paolo Beretta**, direttore dell’unità operativa ostetricia e ginecologia all’ospedale di Busto, la dottoressa **Donatella Fossa**, dirigente medico presso lo stesso ospedale. il terzo appuntamento in via Pirandello, il **12 giugno**, è con il Finger food: i **“Finger Food Gourmet”** saranno illustrati da una vecchia e apprezzatissima conoscenza dei corsi Tigros: lo chef stellato **Massimiliano Celeste**. L’ultimo appuntamento è il **20 giugno** per **“Cucinare senza tempo”** con lo chef **Simone Zambon**, del prestigioso MoMa di Sesto Calende: a lui una chiusura affrontata utilizzando gli ingredienti più semplici.

I CORSI A BUGUGGIATE

Sarà il ristorante Buongusto di Buguggiate però ad aprire la stagione di corsi, con un appuntamento allo stesso tempo goloso e salutare: martedì **11 aprile Leone Coppola**, pluricampione del mondo al campionato di pizza, spiegherà i segreti della pizza senza glutine. L’**11 maggio** si parlerà invece di **“Alimentazione e diabete”** con l’aiuto dell’associazione Adiuvere: il professor **Alessandro Salvatoni**, associato di pediatria all’Università dell’Insubria e la dottoressa **Elisa Nebuloni**, dietista specializzata in scienze degli alimenti e della nutrizione umana affronteranno l’alimentazione più corretta per questo tipo di malattia: con la collaborazione dello chef **Francesco Testa**, de “La tana d’orso” di Mustonate, che realizzerà gustosi piatti “in linea” con i suggerimenti. Il 22 maggio appuntamento con uno chef stellato svizzero: **Bernard Fournier**, che proporrà la **“Cucina italiana dall’accento francese”**. Chiuderà la serie di corsi a Buguggiate Chef **Fabio Sauli**, de “La locanda del Chierichetto” di Gurone,

che si cimenterà nella **cucina senza lattosio**.

I CORSI A SOLBIATE ARNO

Cominciano il **27 aprile** i corsi a Solbiate Arno, la sede “storica” dei corsi Tigros, quella che li ha ospitati dalla prima edizione: qui il primo appuntamento è con l’**Alimentazione in menopausa**.. A parlarne saranno il professor **Stefano Salvatore** e la dottoressa **Sabina Pelizzari**. A mettere in pratica i loro consigli con ricette gourmet in questo caso sarà chef **Davide Brovelli**, de Il sole di Ranco, storico relatore ai corsi Tigros.

Davide Brovelli sarà protagonista anche del secondo appuntamento, al **3 di maggio**, di Solbiate, dal titolo “**La cucina senza burro**”. Il terzo appuntamento al buongusto di Solbiate Arno è con la dottoressa Carla Lertola, che con la dottoressa **Valentina Bolli**, dietista, parlerà di “**Alimentazione e bambini**”. L’ultimo appuntamento , che chiuderà anche la stagione dei corsi Tigros, è con la chef stellata **Marta Grassi**: a lei è affidato “**Cena d’estate: un menu gourmet per le vacanze**”.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it