

## **ALIMENTAZIONE E BENESSERE**

### **CORSO DI CUCINA NATURALE e di LIEVITAZIONE NATURALE CON PASTA MADRE**

L'intreccio tra alimentazione e benessere sta diventando oggi un argomento di interesse per un numero crescente di persone. In molti casi tale interesse (più simile ad una necessità) viene innescato dalla raccomandazione (o proprio prescrizione) di un medico di rivedere le proprie abitudini alimentari, di fronte al riscontro di uno stato di salute precario o in via di deterioramento. In altri casi la curiosità per stili alimentari "più sani" nasce a partire dalla pressante richiesta culturale di mantenersi non solo in forma fisica smagliante, ma anche dentro severi e ristretti canoni estetici. L'approfondimento delle tematiche concernenti l'alimentazione interessa anche diverse persone mosse da sensibilità particolare a temi come il recupero delle tradizioni culinarie più autentiche e di ingredienti ormai in disuso, o la sostenibilità ambientale, o ancora il sostegno alla produzione locale.

Quale sia il motivo che anima l'interesse di fondo, si riscontra spesso da un lato la difficoltà a reperire informazioni fondate scientificamente e libere da interessi commerciali, dall'altro la fatica a trovare modi fattibili per tradurre in pratica un "sano mangiare".

La **cucina naturale** è una modalità concreta di gestire il proprio stile alimentare che, a partire da solide basi scientifiche, non solo consente di restare (o tornare ad essere) snelli, ma aiuta a mantenere (o addirittura ripristinare) un migliore stato di salute, in grado di curare o resistere anche a gravi patologie ormai endemiche nella nostra società. Essa fornisce tutti gli elementi per trovare un'alternativa che tenga conto del gusto, della

scelta consapevole degli ingredienti, della stagionalità, delle modalità produttive e del recupero della biodiversità.

Chi si accosta a queste tematiche, sempre di più sente l'esigenza di curare l'alimentazione propria e quella della famiglia; ricorrere quindi all'autoproduzione sta diventando una pratica molto diffusa. Per molti farsi il pane e la pizza in casa è diventata una consuetudine irrinunciabile!

Anche in questo campo **Associazione Laboratorio di Cucina Naturale** ha acquisito delle competenze, approfondendo l'argomento sia dal punto di vista scientifico, sia dal punto di vista della pratica in cucina.

La proposta che facciamo è un percorso di cucina naturale che prevede una serie di corsi-laboratori a partire da settembre.

Di seguito il calendario:

## **CALENDARIO CORSI LILT 2015 – 2016**

### **CORSO DI CUCINA NATURALE**

**ogni corso comprende quattro incontri teorico-pratici per argomenti:**

- 15 settembre 2015: le conserve di fine estate
- 22 settembre 2015: cereali, legumi e verdure
- 29 settembre 2015: la schiscetta
- 6 ottobre 2015: naturalmente dolci
  
- 10 novembre 2015: regalini di Natale
- 17 novembre 2015: buffet per le feste
- 24 novembre 2015: salse, creme e fermentini
- 1 dicembre 2015: dolci al cioccolato
  
- 12 gennaio 2016: consigli e ricette per smaltire le feste
- 19 gennaio 2016: colazione da re
- 26 gennaio 2016: pranzo da principe
- 3 febbraio 2016: cena da poveri
  
- 8 marzo 2016: arriva la primavera!
- 15 marzo 2016: un po' di detox
- 22 marzo 2016: buona Pasqua!
- 5 aprile 2016: a qualcuno piace crudo
  
- 10 maggio 2016: le ricette a spreco zero
- 17 maggio 2016: verdure crude
- 24 maggio 2016: piatti unici
- 31 maggio 2016: dolci a cucchiaino

Docente: Palestra Manuela

Maestra di cucina naturale dopo aver conseguito il diploma di terapeuta alimentare e cuoco presso 'La Sana Gola' di Martin Halsey, collaboratrice LILT sezione varesina e Istituto dei Tumori Milano al progetto DIANA.

## **CORSO DI LIEVITAZIONE NATURALE CON PASTA MADRE**

### **CORSO BASE**

13 – 20 - 27 ottobre – 3 novembre 2015

e

9 – 16 - 23 febbraio – 1 marzo 2016

- L'ABC del Pane con Pasta Madre
- Pizze e focacce
- I dolci da colazione
- La Domenica a tavola

### **CORSO AVANZATO**

- 12.04: la lezione fatta da Voi
- 19.04: Autolisi e farine deboli
- 26.04: I pre-impasti: la biga
- 03.05: Impasti ad alta idratazione

Docente: Dr.ssa Sara Maestroni

Biologa e Psicologa, ha approfondito il tema dell'alimentazione consapevole, con l'idea che il benessere fisico ed emotivo siano strettamente interconnessi.

**I CORSI SI SVOLGERANNO PRESSO L'ENAIPI DI BUSTO ARSIZIO  
VIALE STELVIO, 171  
DALLE ORE 18.30 ALLE ORE 21.30**

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI RIVOLGERSI A:  
LILT SEZIONE VARESINA DI BUSTO ARSIZIO  
TEL 0331623002 – 0331848999  
lilt@legatumoriva.191.it**

**SE VUOI ESSERE AGGIORNATO SU TUTTE LE NOTRE  
ATTIVITA', RICEVERE CONSIGLI E RICETTE  
ISCIVITI ALLA NEWSLETTER  
vai sul sito [www.cucinanaturalelab.it](http://www.cucinanaturalelab.it)  
ed inserisci la tua mail nell'apposito spazio**

clicca  **Mi piace** sulla nostra pagina   
[www.facebook.com/associazioneecucinanaturale](http://www.facebook.com/associazioneecucinanaturale)

seguici su  [www.twitter.com/cucinanaturale](http://www.twitter.com/cucinanaturale)

guarda le foto pubblicate su  *Instagram* CUCINANATURALE