



*“La scoperta di un piatto nuovo è più preziosa per il genere umano  
che la scoperta di una nuova stella”.*

*A. Brillat-Savarin*

## **CUCINA NATURALE**

### **Corso teorico e pratico**

a cura della Dott.ssa Elisabetta Galli  
medico omeopata ed esperta in fitoterapia e nutrizione

Il corso teorico e pratico è aperto ad adulti desiderosi di acquisire i concetti base della nutrizione naturale, sperimentando modi per preparare buoni piatti attraverso ricette salutarì, veloci e gustose. Si sperimenterà la cucina con o senza glutine scoprendo e trasformando i “chicchi alternativi”.

**Sabato 29 e Domenica 30 Novembre 2014**  
**dalle 9.00 alle 15.00**

c/o Casa di Mariagrazia Bianchini  
Via Pasinetti, 14/C - Ponteranica (BG)

# RICETTE DA SCOPRIRE

Durante il corso si scopriranno alcune ricette come:

primi piatti con chicchi (amaranto, quinoa e grano saraceno) con verdure, cereali (riso, mais, kamut e/o farro, miglio, avena) con verdure, pane e pasta acida, pizza a lunga lievitazione, sfoglie per dolci e salati, humus e polpette di legumi, torte salate, cracker senza glutine, polpette vegetali, besciamella vegetale e salse, spezie, maionese vegetale, torte dolci, biscotti vegani, creme per dolci, kanten di frutta, gelati senza refrigerazione.

## INFORMAZIONI E CONTATTI

I posti sono limitati. Per iscrizione entro **Domenica 23 Novembre 2014** il costo a persona è di **110 euro + iva**. Dal **24 Novembre 2014** la quota di partecipazione subirà un aumento. Il costo a persona comprende la partecipazione al corso teorico-pratico, i pranzi di sabato 29 e domenica 30 Novembre e relativa dispensa. Per ulteriori dettagli e per formalizzare l'iscrizione è necessario compilare il modulo d'iscrizione on-line dal sito di Direzione Radianza.

**N.B. Il corso ospita anche tutte le donne con bimbi in fase di allattamento.**

Per contatti:

Ilaria cell.320/1174836

Mariagrazia cell.346/3350380

[direzioneradianza@gmail.com](mailto:direzioneradianza@gmail.com)



[www.direzioneradianza.it](http://www.direzioneradianza.it)