



*“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 salutari, veloci e gustose. Si sperimenterà la cucina con o senza glutine scoprendo e trasformando i “chicchi alternativi”.

**Sabato 14 e Domenica 15 Novembre 2015**  
**dalle 9.00 alle 15.00**

presso la Casa di Ilaria e Marco  
Via Don Luigi Zonca, 9 - Sorisole (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 (...).

## VALORE AGGIUNTO

Durante il corso la Dottoressa Galli risponderà a domande rispetto alle scelte per nutrirsi e guadagnare salute e vitalità attraverso il cibo; per prendersi cura di tutti i componenti della famiglia attraverso una cucina consapevole; per scoprire buone alternative per intolleranze e allergie alimentari. Le curiosità e le “fami di sapere” dei partecipanti troveranno spazio e confronto.

## INFORMAZIONI E CONTATTI

I posti sono limitati. Dal 5 Novembre 2015 la quota di partecipazione subirà un aumento. Per formalizzare l'iscrizione è necessario compilare il modulo d'iscrizione on-line dal sito di Direzione Radianza.

N.B. Il corso ospita anche genitori con bimbi in fase di allattamento.

Ilaria cell.320/1174836

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



Per ulteriori informazioni:

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