



9 HENKOU 11411 - CUB.0108 - P.04866.0501 757759 www.bioceres.it

Biocookingbook la cucina naturale bio di Patrizia Ziveri



SCUOLA DI CUCINA NATURALE

Dal 1976 l'Associazione Ceres propone attività che mirano ad accrescere e a migliorare la salute fisica, mentale e spirituale dell'uomo. La scuola di cucina propone attraverso i suoi corsi un percorso indispensabile per portare grande attenzione sulla preparazione del cibo come stile di vita, come piacere, come scelta di salute, come sostegno estetico. I piatti saranno preparati con ingredienti biologici e biodinamici. L'arte della cucina naturale è basata soprattutto sull'utilizzo di cereali integrali, verdure, legumi, proteine vegetali e dessert senza uova, burro e zucchero, in modo che tutti ne possano trarre un maggior benessere. Grande importanza sarà data al taglio delle verdure e agli stili di cottura. Si offriranno consigli semplici per acquisire abitudini nuove e più sane nella vita quotidiana. Si tratta di laboratori teorico – pratici alla fine di ognuno dei quali si assaggerà tutti insieme quanto preparato. Le due cuoche praticano e insegnano la cucina naturale da oltre trent'anni e hanno, nel tempo, integrato conoscenze di medicine naturali creando continuamente piatti sfiziosi, equilibrati e gustosi, nonché curativi. La cucina dal vivo consentirà ai partecipanti di seguire tutte le varie fasi delle preparazioni. Non mancheranno tutte le informazioni specifiche sugli ingredienti utilizzati e quelle di carattere generale per godere a pieno dei vantaggi di una sana alimentazione.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI 2012

A CENA CON NOI

Ti aspettiamo a cena (alle ore 20)

Dopo cena parleremo di cibi, ricette, ingredienti, profumi, colori, sapori.....

20 GENNAIO – 17 FEBBRAIO – 23 MARZO

LEZIONI A TEMA

- 17 GENNAIO Piatti per affrontare il freddo: come cucinare all'insegna del benessere
- 24 GENNAIO La cucina veloce: piatti sani e veloci per chi ha poco tempo
- 31 GENNAIO Dolci al forno: dolcetti sfiziosi con ingredienti naturali, vegetali e senza zucchero
- 14 MARZO La primavera nel piatto: cucinare in equilibrio con la stagione
- 21 MARZO Piatti speciali per dimagrire
- 28 MARZO Cucina sana per i nostri bambini

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 19,30 alle ore 22,30

CORSO DI BASE TEORICO PRATICO

8 e 15 FEBBRAIO dalle 20,30 alle 22,30 parte teorica

21 FEBBRAIO e 6 MARZO dalle 19,30 alle 22,30 parte pratica

I temi trattati saranno i seguenti:

- Principi base dell'alimentazione naturale
- I cereali la base della nostra alimentazione
- Il ricco mondo delle verdure di terra e di mare
- I dolci naturali per il piacere del nostro palato
- Le proteine vegetali: cucinarle in modo gustoso

SABATO IN CUCINA (DALLE ORE 11 ALLE ORE 14.30)

- 11 FEBBRAIO Zuppe e cereali: primi piatti ricchi di principi nutritivi, sapori e profumi
- 17 MARZO Le mani in pasta: prepariamo la pasta fatta in casa, pizzoccheri, tagliatelle, ecc.

con

PATRIZIA ZIVERI

agronoma, esperta di alimentazione naturale-diplomata Kushi Institut of Kiental

PATRIZIA SERAFINI

esperta di alimentazione naturale-diplomata Kushi Institut of Kiental

Informazioni ed iscrizioni c/o ASSOCIAZIONE VITA – Via Cremonese, 57/A Parma –
Tel. 0521 671627 – 3383373858 - info@associazionevita.eu - www.bioceres.it
www.biocookingbook.it