



## 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.

### CORSO DI BASE TEORICO PRATICO

- Principi base della cucina naturale
- I cereali la base della nostra alimentazione
- Le proteine vegetali, cucinarle in modo gustoso
- Gli ingredienti dalla A alla Z
- Il ricco mondo delle verdure di terra e di mare
- I dolci naturali per il piacere del nostro palato

Il corso si articola in 5 settimane a partire dal 30/09/2010 il giovedì dalle ore 20,30 alle ore 22,00 e il sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,30.

### LEZIONI DI APPROFONDIMENTO

- 10/11/2010 Piatti equilibrati per affrontare il freddo
- 17/11/2010 Pizze e focacce
- 24/11/2010 La cucina per i nostri bambini
- 01/12/2010 Dolci al forno
- 15/12/2010 Piatti speciali per le feste

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 19,00 alle ore 22,00

con

**PATRI ZIA ZIVERI**

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

**PATRI ZIA 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