



8 BORGO DELLE COLONNE, PARMA 0521 237793 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 e non mancheranno tutte le informazioni specifiche sugli ingredienti utilizzati e quelle di carattere generale per godere a pieno dei vantaggi di una sana alimentazione. 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.

31 GENNAIO 2012

DOLCI AL FORNO

dolcetti sfiziosi con ingredienti naturali, vegetali e senza zucchero

Come cucinare in modo naturale all'insegna del benessere.

Il corso servirà a conoscere le tecniche ed i segreti per preparare torte, crostate e biscotti senza l'utilizzo di uova, burro e zucchero....

MENU'

TORTA AI FIOCCHI D'AVENA CON CREMA DI PRUGNE

BISCOTTI RUSTICI AL CIOCCOLATO

TORTA DI RISO

MUFFIN DI CAROTE E MANDORLE

CARAMELLE ALLE MELE

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 :

ASSOCIAZIONE VITA – Via Cremonese, 57/A Parma –Tel. 0521 671627 – 3383373858 - info@associazionevita.eu

CERES – Borgo delle Colonne, 8 Parma – Tel. 0521 237793 - bioceres@libero.it - www.bioceres.it

www.biocookingbook.it