

Per chi cerca il cambiamento....

CORSO BASE

Cinque lezioni per conoscere le basi di una sana alimentazione, gli alimenti e le tecniche di cottura.

Le lezioni hanno una durata di 3 ore circa.

Non è necessaria alcuna preparazione.

Ogni lezione inizia con una breve parte teorica, si prosegue con la preparazione dei piatti e si termina con la degustazione dei piatti preparati.

Vengono forniti il menù e i documenti teorici relativi alla lezione.

Argomenti trattati:

1. Conoscenze di base
2. Quinoa e tofu
3. Le alghe in cucina
4. I semi oleosi
5. La soia in fermento

Il corso viene proposto al *martedì sera* alle **19.30** secondo il seguente calendario:

1. 2 maggio
2. 9 maggio
3. 16 maggio
4. 23 maggio
5. 30 maggio

COSTO: 35 euro a lezione

È possibile iscriversi al corso completo (pagamento anticipato 10% di sconto) o alla singola lezione.

SEDE DEL CORSO:

via Ungaretti 5d, Bolgare

Per approfondire...

LEZIONI MONOTEMATICHE

Quattro lezioni per approfondire ciò che si è appreso nel corso base e conoscere...

1. COLAZIONI E MERENDE
2. I LEGUMI
3. GUSTO SENZA GLUTINE
4. I GERMOGLI

È necessario avere una conoscenza di base dell'alimentazione naturale.

Il corso viene proposto al *mercoledì sera* alle **19.30** secondo il seguente calendario:

1. 3 maggio
2. 10 maggio
3. 17 maggio
4. 24 maggio

COSTO: 35 euro a lezione

È possibile iscriversi al corso completo o alla singola lezione.

SEDE DEL CORSO:

via Ungaretti 5d, Bolgare



Per iscrizioni ed informazioni

info@naturalbio.bg.it

035 4499669

**Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di 5 iscrizioni.
Il numero massimo di partecipanti alla serata è di 10 persone.**

SERATE IN SINTONIA ...

...CON LE STAGIONI

Lezioni singole per ritrovarsi e per imparare nuove ricette, cercando di sfruttare al massimo le proprietà degli alimenti che la stagione ci regala.

Le serate vengono proposte al *lunedì sera* alle **19.30** secondo il seguente calendario:
10 aprile..... CENA IN PIEDI
15 maggio..... CON UN PO' DI CEREALE
26 giugno....serata d'estate

COSTO: 35 euro a lezione

È possibile iscriversi al corso completo o alla singola lezione.

SEDE DEL CORSO: via Ungaretti 5d, Bolgare



Simonetta, dopo una lunga esperienza di insegnamento nella scuola dell'infanzia, si diploma a La Sana Gola nel 2010, conseguendo il diploma di cuoco. Insegna nella scuola milanese, curandosi dei corsi base. Continua la sua formazione visitando più volte Cuisine et Santé, centro macrobiotico ai piedi dei Pirenei. Collabora attivamente alle attività de La Grande Via, associazione fondata dal dott. Franco Berrino, impegnata nella preparazione dei pasti e nella conduzione dei corsi di cucina. Propone, sul territorio, lezioni di cucina naturale e fornisce la propria consulenza in negozio a tutti i clienti che desiderano avere informazioni

PANE DI MONTEGEMOLI

LUNEDÌ 8 maggio

LUNEDÌ 19 giugno

LUNEDÌ 17 luglio

IL NEGOZIO RESTERA' CHIUSO

DOMENICA 16 E LUNEDI'17 APRILE
IN OCCASIONE DELLA S. PASQUA

MARTEDI' 25 APRILE

LUNEDI' 1 MAGGIO

VENERDI' 2 GIUGNO



PROGRAMMAZIONE EVENTI

APRILE
MAGGIO
GIUGNO
LUGLIO

NATURALBIO snc
di Barcella Simonetta & C.
via Lago di Como 6
Bolgare
Tel. 0354499669