

IN CUCINA CON WALCE

Lezioni di cucina naturale

Vivere l'alimentazione con piacere ed equilibrio

Oggi più che mai sappiamo che la nostra salute è anche e soprattutto una questione di alimentazione. È dalla consapevolezza di questo semplice fatto che nasce la cucina naturale. Una cucina pensata per essere più ampia, luminosa, aggiornata, che non solo prepara cose buone ma insegue consapevolmente un ideale di salute, la cucina alla quale oggi viene riconosciuto un ruolo fondamentale nella prevenzione primaria delle patologie moderne.

Il programma di questi incontri ha carattere introduttivo e fornisce utili suggerimenti a chi desidera seguire un'alimentazione equilibrata ed adatta alle proprie esigenze.

Le lezioni pratiche di cucina comprendono alcuni esempi di piatti buoni e rispettosi delle raccomandazioni nutrizionali, esempi di come il cibo possa contribuire a creare le basi di una buona salute.

I Lezione

Venerdì 21 settembre, ore 17.30 - 20.30

II Lezione

Venerdì 28 settembre, ore 17.30 - 20.30

III Lezione

Venerdì 2 novembre, ore 17.30 - 20.30

IV Lezione

Venerdì 9 novembre, ore 17.30 - 20.30

Lo Chef Giovanni Allegro, specializzato in cucina naturale, terrà il corso.

I piatti preparati saranno consumati insieme a fine lezione.

Sede: ABC IN CUCINA | Corso Vittorio Emanuele II, 86 - Torino

