

**Sede:** Il corso si svolgerà presso la sede:

**“Nutrirsi di salute”**

**Via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina)**

**Bergamo**

*(per conto dell'Associazione Culturale  
“Il Sentiero della Salute”)*

**Costo: (REGALO)**

Il regalo **comprende:**

- la **degustazione completa** di tutte le ricette descritte nei menù
- la consegna del **ricettario** con incluse le preparazioni realizzate
- **materiale informativo** di supporto utile per approfondire gli argomenti trattati durante la lezione
- l'osservazione della **parte pratica** e lo sviluppo di tematiche di **educazione alimentare** sulle proprietà degli ingredienti utilizzati
- la **tessera** associativa obbligatoria e, frequentando tutte e 3 le lezioni. **al termine del corso** si riceveranno **graditissimi omaggi!** (visita il sito e iscriviti alla newsletter)

**Per informazioni:**

Nutrirsi di salute - cell. **348.811.91.31**

Orari di segreteria - da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 18.30  
sabato mattina dalle 9.00 alle 12.00

oppure potete inviare un'e-mail all'indirizzo:

**info@nutrirsidisalute.it**

**www.nutrirsidisalute.it**



**Rossana Madaschi**

- Economista Dietista, Gastronoma e Docente di Scienza dell'alimentazione presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia
- Conduttrice di numerosi Corsi di educazione alimentare e di Cucina pratica naturale
- Ospite da molti anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori inerenti ad una sana ed equilibrata alimentazione
- Relatrice di numerose conferenze presso Istituti pubblici e privati, Comuni, Associazioni ed eventi culturali
- Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica “Nutrirsi di salute a tavola!” sulle frequenze di RADIO ALTA (FM 101.7 MHz)
- Autrice di numerosi articoli pubblicati su riviste settimanali nazionali, periodici mensili di informazione culturale e stili di vita.
- Ec.Dietista aziendale della Punto Ristorazione di Gorle (Bg)
- Consulenze dietetiche personalizzate ed elaborazione di programmi alimentari presso lo studio privato.

**QUESTO È IL MIO  
REGALO DELLA SALUTE!**



## ***CORSO BASE DI CUCINA NATURALE***

*Corso teorico e pratico  
di  
alimentazione naturale*

*a cura di*

***Rossana Madaschi***

*Ec.Dietista e Docente di Scienza  
dell'Alimentazione*



Visita il sito:

**www.nutrirsidisalute.it**



I INCONTRO  
I CEREALI INTEGRALI

Menù

**Antipasto:** Crudità di cous-cous con  
rucola e mais dolce  
Semi di girasole tostati

**Salsa:** Salsina piccante

**Primo:** Pasta semintegrale al  
radicchio e proteine  
vegetali

**Secondo:** Crocchette di cereali con  
lenticchie e timo

**Contorno:** Olive sfiziose

**Dolce:** Mousse di miglio

**Bevande:** Acqua naturale e  
gassata

**Caffè** di cereali

**Pane ai cereali con semi di lino**

II INCONTRO  
I LEGUMI

Menù:

**Antipasto:** Crudità con lenticchie e  
semi di papavero

**Salsa:** Hummus  
(Crema a base di ceci)

**Primo:** Grano saraceno con ragù di  
fagioli alla messicana

**Secondo:** Fagioli bianchi con patè  
di olive nere

**Contorno:** Purè di piselli alla  
scozzese

**Dolce:** Torta di muesli con malto  
di grano

**Bevande:** Acqua naturale e  
gassata

**Caffè** d'orzo con panna di soia

**Pane semintegrale con farina di soia**

III INCONTRO  
VERDURA, GERMOGLI E FRUTTA

Menù

**Antipasto:** Crudità di germogli  
freschi fatti in casa,  
agrumi e verdure

**Salsa:** Marinata profumata

**Primo:** Vellutata di zucca con  
crostini ai 5 cereali

**Secondo:** Frittata aromatica senza  
uova

**Contorno:** Cavolini di Bruxelles al  
forno con salsa di noci

**Dolce:** Torta di fichi e mandorle

**Bevande:** Acqua naturale e  
gassata

**Digestivo:** Tisana allo zenzero e  
finocchio

**Pane integrale con semi di papavero**