



**NEWSLETTER**  
DAL 23 MAGGIO 2026

**Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.  
Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista**

## **- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE**





**Lezione di cucina naturale**

**ULTIMA REPLICA:**

**"PIATTI VEGETALI ALTERNATIVI ALLA CARNE"**

**Giovedì 28 maggio**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.00**

**[\(clicca qui per il volantino\)](#)**

**Alcune ricerche condotte dall'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) hanno dimostrato che il consumo di cereali integrali, legumi, frutta, verdura, frutta secca, protegge le nostre cellule, aiuta a invecchiare meglio e previene molte malattie.**

**Utilizzare piatti a base vegetale, significa inoltre promuovere la sostenibilità ambientale, la consapevolezza alimentare e "trasformare" la tavola con menù bilanciati, senza rinunciare al piacere!**

### **Preparazioni della lezione**

- **Piatto unico con sughetto delizioso alla pizzaiola**
- **“Mozzarella” senza lattosio** (fatta in casa in 2 minuti!)
- **Sfizioso "tonnato" al profumo di capperi**
- **Dadolata di verdure in salsa rosa**
- **Maionese vegetale** (senza uova)
- **"Cantuccini"** (senza burro e senza uova)
- **Tisana alla menta fresca ed equisetolo** (fonte di calcio)
- **Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino**
- **Bevande: acqua naturale e frizzante**

Moltissime persone, sono convinte che la carne sia una fonte proteica indispensabile per l'uomo.

In realtà, sempre più nutrizionisti consigliano di ridurre il consumo della **carne**, soprattutto quella rossa, a causa di **problemi e patologie associate al suo consumo** quali ad esempio i tumori (in particolare al colon), aumento del colesterolo cattivo (HDL), malattie cardiovascolari, ecc.

Oltre alla carne, anche altri alimenti che contengono proteine di origine animale devono essere ridotti nella dieta (soprattutto carni lavorate come gli affettati) e sostituiti con cibi di origine vegetale.

**Cosa possiamo quindi mettere nel piatto, in alternativa alla carne, senza però incorrere in carenze nutrizionali?**

Questa domanda sarà al centro della lezione dedicata agli **alimenti ricchi di proteine vegetali** che, ricordiamo, sono numerosi e **completamente privi di colesterolo!**

Riscopriamo i legumi (ceci, lenticchie, piselli, soia, lupini,...), i derivati della soia (tofu, tempeh,...), la

frutta secca a guscio (pinoli, arachidi, mandorle,...), amaranto, quinoa e persino alcuni derivati del frumento, da abbinare però in modo corretto per valorizzare piatti sfiziosi ed equilibrati!

Questi alimenti di origine vegetale **contengono preziose proprietà per la nostra salute** quali ad esempio:

- sono **proteine di buona qualità** (soprattutto se abbinare ai primi piatti)
- danno un **elevato senso di sazietà** e permettono di introdurre **meno calorie**
- grazie all'abbondante presenza di fibre **aiutano l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo** nel sangue e **riducono il rischio di patologie cardiovascolari**
- **riducono la concentrazione dei trigliceridi**
- alcune sostanze presenti nei legumi (es. la lecitina) hanno **effetti positivi sul sistema nervoso**
- **prevengono l'insorgenza di alcuni tumori** (soprattutto dell'apparato digerente)
- **contengono pochissimi grassi** (a eccezione della soia) di elevata qualità
- **costano molto poco** rispetto ad altri alimenti proteici quali carne, affettati, pesce, formaggio
- hanno un **basso impatto ambientale**
- consentono la preparazione di **sane ricette, squisite e facili da realizzare!**

**Durante la lezione saranno inoltre trattati i seguenti argomenti:**

la quantità corretta di proteine da assumere ogni giorno, le funzioni delle proteine nel nostro organismo, le combinazioni alimentari (carboidrati con proteine), gli amminoacidi essenziali, non essenziali e limitanti, le differenze principali tra le proteine di origine animale e vegetale, la porzione ideale giornaliera dei legumi, caratteristiche e valori nutrizionali dei legumi freschi, secchi, congelati, surgelati, germogliati (es. germogli di soia), in scatola, in fiocchi e le farine derivate dai legumi (es. farina di ceci), le cause e i rimedi della flatulenza (produzione di gas a livello gastrointestinale), gli pseudo-cereali ricchi di amminoacidi di qualità, l'indice chimico e la completezza proteica, la frutta secca e i semi oleosi come fonte preziosa di proteine.

Inoltre tutti i partecipanti **riceveranno in omaggio:**

- **le slide della proiezione** ricche di spunti per variare gli alimenti proteici (con fonti scientifiche di

riferimento)

- **materiale di approfondimento**

- il **ricettario completo** del menù

e non mancherà ovviamente la **degustazione** di tutte le preparazioni realizzate!

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

### **ULTIMA REPLICA:**

### **"PIATTI VEGETALI ALTERNATIVI ALLA CARNE"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **“Scheda iscrizione”** (**clicca il link**).

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo di abitazione, CAP, luogo e data di nascita, recapito telefonico, mail**. La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

**Sede:** la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

**La quota di partecipazione** è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

**Per ulteriori informazioni** potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica

[info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



**Novità!**

**"LO CHEF SONO IO!"**

**...e cucini tu.**

**(lezione privata di cucina naturale)**

**Hai mai desiderato cucinare tu** piuttosto che guardare qualcun altro farlo?

**Ora puoi**, con **“Lo Chef sono io!”**, un’esperienza unica: una lezione privata di cucina naturale dove sei tu il protagonista (numero massimo 3 partecipanti) con la presenza della nutrizionista.



**Durante la lezione:**

- cucineremo insieme la **preparazione delle ricette, passo dopo passo.**
- riceverai **approfondimenti nutrizionali** grazie a slide dedicate, per capire il valore di ogni ingrediente e come combinarlo al meglio.
- scoprirai trucchi e tecniche pratiche per **portare in tavola piatti gustosi, sani e creativi** nella tua cucina.

Se desideri migliorare le tue abilità, imparare nuove ricette, approfondire la cucina naturale o semplicemente divertirti imparando, **questo laboratorio è per te, perché alla fine... lo chef sei tu!**

Per ulteriori informazioni e costi invia una mail all'indirizzo [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) indicando **nome, cognome, un recapito cellulare** e la fascia oraria di preferenza per essere ricontattati.

Si prega gentilmente di indicare come oggetto: **"Lo Chef sono io!"**. Grazie.

**--- CONSULENZE DIETETICHE**



## **- Sportello di consulenze dietetiche gratuite a Ponteranica (BG)**

La Sindaca Susanna Pini e l'amministrazione comunale di Ponteranica (BG), in collaborazione con Punto Ristorazione di Gorle (BG), offre alla cittadinanza (e anche ai non residenti) un servizio gratuito di consulenze dietetiche e nutrizionali, tenute dalla dottoressa Rossana Madaschi, nutrizionista e docente di Scienze dell'alimentazione.

**Prossima data:**

**venerdì 5 giugno dalle ore 17.30 alle ore 19.30**

**Per info e prenotare l'appuntamento gratuito:**

**Comune di Ponteranica (BG)**

**Monica Mazzoleni Ufficio Servizi Scolastici**

**Servizi educativi / Associazione e sport**

**Tel. 035/571026 – 6/1**

**Mail: [m.mazzoleni@comune.ponteranica.bg.it](mailto:m.mazzoleni@comune.ponteranica.bg.it)**



**DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI**



**DOTT.SSA ANNA TALLARINI**

**Studio privato di consulenze dietetiche  
a BERGAMO (Celadina)**

**"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"**

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it), oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

## Consulenze dietetiche (Studio privato)

**Entrate ed uscite energetiche** possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa). Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **“La varietà di cibi sani è alla base della salute” e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

### Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

### Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona

Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

### **Orari di apertura**

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

### **Per fissare un appuntamento**

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: [info@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it)

### **Consulenze a cura di:**

- **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Dott.ssa Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.it)

**--- L'ESPERTA IN TV**

**BG**  
**BERGAMOTV**



## BERGAMO TV

### Trasmissioni televisive

Carissimi amici,  
vi aspetto **il secondo lunedì di ogni mese** alle ore 8.20  
su **Bergamo TV!**

Potrete così seguire la nuova serie delle trasmissioni  
televisive **“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda:

- Quiz della salute: **“Alimenti senza glutine”** ([clicca qui per vedere la puntata](#))
- Ricetta naturale: **“Burger con fiocchi di avena e verdure”** ([clicca qui per scaricare la ricetta](#))

**Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?**

Visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata.

**Buona visione!**

**--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI**



# "InfoSOStenibile"

Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

**Per leggere l'articolo trimestrale: "Quiz alimentare della salute" [clicca qui](#)**

**Per scaricare la ricetta: "Quadretti di crackers al rosmarino" [clicca qui](#)**

Tutti i partecipanti ai corsi di cucina naturale riceveranno **in omaggio una copia di "InfoSOStenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: [direttore@infosostenibile.it](mailto:direttore@infosostenibile.it)

Sito: [www.infosostenibile.it](http://www.infosostenibile.it)



## "ACQUA ROCCHETTA:

## ESPOSTO PER PUBBLICITÀ INGANNEVOLE"

Rocchetta promette pelle idratata, organismo depurato, tossine eliminate e persino un aiuto per la linea. Il Fatto Alimentare presenta esposto a IAP e all'AGCM chiedendo la censura. La frase che accompagna la pubblicità dell'acqua minerale Rocchetta apparsa sulle pagine della cronaca di Milano del Corriere della Sera del 14 maggio



2026 dice: "Acqua della salute, idrata la pelle e depura l'organismo perché stimola la diuresi favorendo l'eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso. Per questo è una grande amica della linea e della salute..." Non siamo davanti a un semplice invito a bere acqua o a una generica indicazione sull'idratazione. Il messaggio attribuisce a Rocchetta una serie di effetti specifici: idratazione della pelle, depurazione dell'organismo, stimolo della diuresi, eliminazione di tossine e liquidi in eccesso. Poi aggiunge che proprio per questo l'acqua sarebbe una "grande amica della linea e della salute".

Per leggere l'articolo [clicca qui](#)

## --- CONFERENZE E CONVEGNI





**Olgiate Molgora (LC)**

**Sabato 23 maggio**

**ore 15.30**

**Conferenza e corso gratuito  
di educazione alimentare  
e di cucina naturale con degustazione**

**a cura della**

**Dott.ssa Rossana Madaschi**

**L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la Sala Consiliare – Via Stazione 20, Olgiate Molgora (LC)**

**NB: l'incontro è aperto anche ai bambini** accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette.

In omaggio verrà distribuito il **fantastico kit per Piccoli Chef** (cappellino, pettorina e guanti). Inoltre verrà dato **in regalo** a tutti i partecipanti un bellissimo **ricettario a colori interattivo con sequenze fotografiche**.

**L'incontro è organizzato da Punto Ristorazione di Gorle (BG)**



**La Valletta Brianza (LC)**

**Sabato 30 maggio**

**ore 9.30**

**Conferenza e corso gratuito  
di educazione alimentare  
e di cucina naturale con degustazione**

**a cura della**

**Dott.ssa Rossana Madaschi**

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

**L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà  
presso il refettorio della Scuola Primaria 1  
di via Vittorio Veneto n. 2 a La Valletta Brianza (LC).**

**Per informazioni e iscrizioni gratuite**

Telefono: 039 5311174 interno 5 (scuola e cultura)

Mail: [protocollo@comune.lavallettabrianza.lc.it](mailto:protocollo@comune.lavallettabrianza.lc.it)

**NB: l'incontro è aperto anche ai bambini** accompagnati da un adulto e chi desidera potrà

contribuire alla preparazione delle ricette.

In omaggio verrà distribuito il **fantastico kit per Piccoli Chef** (cappellino, pettorina e guanti).

Inoltre verrà dato **in regalo** a tutti i partecipanti un bellissimo **ricettario a colori interattivo con sequenze fotografiche**.

L'incontro è organizzato da Punto Ristorazione di Gorle (BG)

**Buona salute a tutti...**  
**perché al 1° posto c'è la salute!**

**DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI**

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

Sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)