NEWSLETTER

DAL 23 NOVEMBRE 2026

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

- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE



ULTIMA REPLICA

lezione di cucina:

"PASTICCERIA NATURALE"

Giovedì 26 novembre

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

(clicca qui per il volantino)

Preparazioni della lezione

- Impasto base: **Pasta frolla** (senza burro e senza uova)
- **Crema pasticcera** (senza latte e senza uova)
- **Muffins soffici e golosi** (senza burro e senza uova)
- **Crostata ai mirtilli** (senza burro e uova)
- **Margarina vegetale autoprodotta** (senza grassi e oli idrogenati)
- **Deliziosa crema spalmabile al cacao** (tipo Nutella)
- **Torta: "Cuore di cioccolato fondente"** (senza uova)
- **Bevanda vegetale di mandorle** (fatta in casa)

Partecipa alla lezione "Pasticceria naturale: golosità e salute!" e scoprirai **tutto il piacere di una sana, leggera e golosa pasticceria!**

Infatti i dolci naturali **non contengono colesterolo**, sono **privi di grassi idrogenati (es. olio di palma)**, sono **ricchi di fibre vegetali**, sono realizzati con **zuccheri di qualità**, hanno un **basso impatto ambientale**, sono **golosissimi** e, come sempre, **facili da realizzare!**

Sono quindi adatti anche a tutti i principianti e stanno attirando sempre più l'attenzione di molte persone (e non solo di intolleranti o allergici a certi componenti), che vogliono affinare le loro papille gustative e scoprire **nuovi sapori più genuini senza però rinunciare alla golosità!**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ULTIMA REPLICA: "PASTICCERIA NATURALE"

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 (per ogni singola lezione) 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 oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



Lezione di cucina naturale:

"PIATTI UNICI EQUILIBRATI"

Giovedì 3 dicembre

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

(clicca qui per il volantino)

Preparazioni della lezione

- Paté proteico sfizioso al profumo di basilico

- Vellutata di lenticchie rosse con crostini all'origano e semi di chia

- "Grattugiato" 100% vegetale (fatto in casa)

- Fagottini di verza con crema di ceci, pomodorini secchi e aromi

- Delizioso dessert di soia alla vaniglia

- Pane integrale con semi di sesamo

- Infuso digestivo ai frutti di bosco e zenzero

Quando un menù è equilibrato?

Un pasto è equilibrato quando è composto da alimenti fonti di tutti i macronutrienti, ovvero **proteine, carboidrati e grassi, oltre a fonti di fibre, di micronutrienti (sali minerali e vitamine) e acqua.**

Come nasce il piatto unico?

La teoria del piatto unico è stata elaborata dall'università di Harvard , traendo chiara ispirazione dalle linee guida della **dieta mediterranea**.

Quali sono i vantaggi del piatto unico?

Nella preparazione del piatto unico **si garantiscono tutti i nutrienti necessari**.

Può essere composto da **preparazioni semplici** o più elaborate con ricette saporite, gustose, stuzzicanti, colo[1]rate e **adatte a tutte le stagioni**.

Rappresenta anche una **soluzione economica** che giova al bilancio familiare e consente inoltre di **risparmiare calorie** grazie all'**elevato senso di sazietà**.

Quest'ultimo aspetto è riferito soprattutto se il piatto unico è composto da cereali e legumi, abbinamento che trova la sua origine fin nell'antichità in moltissime tradizioni gastronomiche sia occidentali che orientali

Vuoi imparare a cucinare i piatti unici?

Ti aspetto a questa interessante lezione dedicata ai **"Piatti unici equilibrati"**

Tutte le loro caratteristiche saranno inoltre presentate e approfondite anche con la **proiezione di slide** (e materiale di approfondimento per i partecipanti) abbinate a una **sana cucina pratica con degustazione di tutte le preparazioni realizzate** durante la lezione.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"PIATTI UNICI EQUILIBRATI"

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 (per ogni singola lezione) 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 oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**

- - - CONSULENZE DIETETICHE





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**, oppure telefonare al numero 347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito **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 equilibro.
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@nutrirsidisalute.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.nutrirsidisalute.it**

- - - L'ESPERTA IN TV



BERGAMO TV

Trasmissioni televisive



Carissimi amici,
vi aspetto **il primo 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: **"La Farmacia naturale nel carrello d'autunno"** (**clicca qui per vedere la puntata**)
- Ricetta naturale: **"Vellutata d'oro alla zucca con carote e curcuma"** (**clicca qui per scaricare la ricetta**)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?
Visita il sito **www.nutrirsidisalute.it** (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata.
Buona visione!

- - - CONFERENZE E CONVEGNI





Morengo (BG)

Sabato 28 novembre

alle ore 9.30

(clicca qui per il volantino)

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 Polivalente del Centro Civico in Via San Giovanni Bosco N. 1, Morengo (BG).

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 0363.95052 interno Protocollo

Mail: protocollo.bariano@comune.bariano.bg.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)



Imbersago (LC)

Sabato 5 dicembre

alle ore 9.30

(clicca qui per il volantino)

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 Mediateca Comunale in via Cavour 6, Imbersago (LC).

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 039 9920198 interno 7 (segreteria)

Mail: segreteria@comune.imbersago.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)

- - - ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





"CANNELLA CEYLON O CASSIA?"

L’indicazione della varietà in etichetta non è obbligatoria, ma può essere aggiunta volontariamente dalle aziende Un nostro lettore ci scrive per segnalare un’omissione molto comune sulle etichette della cannella macinata, compresa quella biologica. Quando la spezia è ridotta in polvere, infatti, è impossibile capire se si tratti della pregiata cannella di Ceylon o della varietà Cassia, più economica e con caratteristiche molto diverse. Perché la legge non impone di specificare la specie botanica d’origine? Sull’argomento abbiamo interpellato l’azienda Cannamela e ASSOERBE. Di seguito pubblichiamo la lettera e le risposte pervenute in redazione.

Per leggere l'articolo clicca qui

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
Sito: www.nutrirsidisalute.it