



NEWSLETTER

DAL 2 DICEMBRE 2025

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





Lezione di cucina:

"PASTICCERIA NATURALE"

Giovedì 11 dicembre

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 pasticceria** (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

"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 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**



“MENÙ SPECIALE PER UN NATALE SENZA CARNE”

**Giovedì 18 dicembre
dalle ore 20.00 alle ore 22.00**

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

Desideri preparare un menù diverso dal solito con **tanti piatti davvero speciali che stupiscano i tuoi ospiti?**

Pianifica il tuo menù di Natale con antipasti di verdure, piatti unici indimenticabili, secondi piatti irresistibili e dolci squisiti. Sarai sorpreso di poter deliziare tutti i commensali con **ricette strepitose, facili da realizzare, con ingredienti di qualità** attorno a una **tavola verde e sostenibile, ricca, saporita e con tante prelibatezze** senza l'utilizzo di carne, nel rispetto dell'ambiente e di tutti gli esseri viventi.

"Menù speciale natalizio"

- Antipasto di “insalata russa”
- Maionese senza uova
- Salsa di noci e spinaci su crostini fumanti
- “Formaggio” grattugiato (fatto in casa)
- Lasagne sfiziose al ragù vegetale
- Bastoncini croccanti con panatura dorata
- Sformato di cavolfiore gratinato con besciamella senza latte
- Croccante delizioso di frutta secca
- Pane integrale con semi di chia
- Infuso digestivo ai frutti di bosco e zenzero

Questa lezione è promossa in collaborazione anche con LAV che durante la serata offrirà degli spunti di riflessione sugli allevamenti in ambito etico e ambientale.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

“MENÙ SPECIALE

PER UN NATALE SENZA 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 oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



Per Santa Lucia... una lezione di cucina naturale: **"Piccoli Chef ai fornelli"**

Stai pensando a un'idea carina e originale da chiedere a Santa Lucia per tuo figlio?

Ecco il **"Regalo della salute"**:

- una **Lezione di cucina naturale: "Piccoli Chef ai fornelli!"** (costo €35.00)

Il **"Regalo della salute"** potrà essere utilizzato **entro un anno** (dalla data di versamento) e il pagamento potrà essere effettuato in contanti o tramite bonifico.

Per ulteriori informazioni telefona al numero 347.0332740, oppure inviare una mail:

info@nutrirsidisalute.it

--- CONSULENZE DIETETICHE



ROSSANA MADASCHI



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 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@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: **“Legumi secchi o decorticati?”** (clicca qui per vedere la puntata)
- Ricetta naturale: **“Cotolette di lenticchie rosse”** (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!



**Vi aspetto in edicola
anche questo mese con la mia rubrica "L'angolo della salute"
tra le pagine di "Cotto e mangiato",
la rivista ufficiale del programma televisivo di Italia 1.**

Ci vediamo in edicola ogni mese!



--- CONFERENZE E CONVEGNI



Imbersago (LC)

Sabato 6 dicembre 2025

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 presso la
Mediateca comunale, Vai Cavour 6, Imbersago (LC).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 039/9920128 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



"ACQUA MINERALE: RECORD PER GLI ITALIANI"

Con 257 litri pro capite l'anno di acqua minerale gli italiani si collocano in cima alla classifica mondiale distanziando di molte lunghezze gli altri Paesi UE. Secondo i dati diffusi da Beverfood nella penisola si imbottigliano 17 miliardi di litri, due dei quali sono esportati. È vero che il Messico ci supera con 270-280 litri, ma ci sono alcuni elementi di differenza sostanziale che vanno ricordati.



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



Nella newsletter trovi anche **i miei video di TikTok 📺!**

Ogni settimana ti lascio qui uno spunto veloce e pratico su alimentazione e benessere.

Un minuto di consigli pratici per prenderti cura di te, tra alimentazione e piccoli gesti di salute

quotidiana.

Così, anche se non usi TikTok, non ti perdi nulla!

"Proteine vegetali a tavola"

[\(clicca qui per vedere il video\)](#)



Se vuoi curiosare tra tutti i miei video, mi trovi su TikTok come:

Nutrizionista Rossana Madaschi

oppure

[@nutrirsidisalute.it](#)



"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: "Per perdere peso si dice che..." [clicca qui](#)

Per scaricare la ricetta: "Crema di piselli con fiocchi d'avena" [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

Sito: www.infosostenibile.it

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