



NEWSLETTER

DAL 10 FEBBRAIO 2026

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

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

--- 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: **“Il rosmarino e le sue proprietà”** ([clicca qui per vedere la puntata](#))

- Ricetta naturale: **“Quadretti di crackers al rosmarino”** (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!

- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





ULTIMA REPLICA

Lezione

"CUCINA VEGANA SANA, BILANCIATA E CON GUSTO"

Giovedì 12 febbraio

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni della lezione

- **Antipasto:** Tartare di lenticchie e noci su crema veg
- **Primo:** Grano saraceno con salsa verde deliziosa
- **Secondo:** Burger di ceci e fiocchi di avena con verdure
- **Contorno:** Cavolo cappuccio marinato al limone
- **Dolce:** Tronchetti cioccolatosi con granella di nocciole
- **Pane** con farina integrale e semi misti
- **Tisana digestiva** all'anice, zenzero e finocchio
- **Acqua** naturale e gassata

Cucinare vegano è semplice, gustoso e soprattutto nutrizionalmente completo, se però si hanno gli strumenti giusti.

"Cucina vegana sana, bilanciata e con gusto" è una lezione pensata per chi desidera avvicinarsi alla cucina vegana (o migliorarla) con consapevolezza, **informazioni scientifiche, senza improvvisazioni né rinunce.**

Durante la serata imparerai a:

- **costruire piatti vegani equilibrati dal punto di vista nutrizionale**
- **scegliere e combinare correttamente gli alimenti vegetali**
- **portare in tavola ricette sane, pratiche e adatte alla vita quotidiana**
- **elaborare menù completi dall'antipasto al dolce**

Il tutto con un approccio concreto, basato sulla nutrizione e sulla mia esperienza professionale. Se vuoi mangiare o sperimentare la cucina vegana con gusto, equilibrio e serenità, questa lezione è per te!

Inoltre **tutti i partecipanti riceveranno in omaggio un ricettario interattivo a colori** con numerose ricette corredate da sequenze fotografiche.

Si svilupperanno anche aspetti dell'alimentazione vegana considerando le sue implicazioni legate al rispetto degli animali, motivazioni ecologiche con riferimento alla riduzione dell'impatto ambientale e soprattutto di salute, evidenziando i **potenziali benefici di una dieta equilibrata e consapevole.**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ULTIMA REPLICA

"CUCINA VEGANA SANA, BILANCIATA E CON GUSTO"

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**



LABORATORIO DI CUCINA NATURALE PER BAMBINI:

"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"

(dai 6 ai 10 anni)

con la partecipazione gratuita di un adulto

Sabato 21 febbraio

dalle ore 16.00 alle ore 17.30

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

Stai pensando a un **corso di cucina naturale** per tuo figlio/a?

Questa è davvero l'occasione per fargli mettere le **"mani in pasta"** con un **laboratorio di cucina**

naturale con la realizzazione e degustazione di tutte le ricette che preparerà con ingredienti biologici e naturali.

Ci sarà inoltre la **proiezione di slide con temi di educazione alimentare** rivolti ai piccoli partecipanti e **tutti i bambini impareranno anche filastrocche divertenti!**

La salute è un bene prezioso. Educiamo i nostri figli sin da piccoli a una sana e corretta alimentazione e a imparare ad assaggiare tutto!

Preparazioni del laboratorio di cucina naturale per bambini

- **Coccoline colorate**
- **Faccine divertenti di frutta**
- **Crema spalmabile deliziosa al cacao**
- **Sfiziosi semi di girasole**
- **Il magnifico riccio "Uvetto" spiritoso**

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

- **l'abbigliamento completo** con pettorina e cappellino da Chef!
- **ricettario** del menù realizzato

e poi... non mancherà ovviamente la **degustazione per tutti (anche per gli adulti)** delle golose preparazioni realizzate, **palloncini colorati** e **tanto divertimento!**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"

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, data di nascita del bambino e recapito telefonico, mail del genitore**. 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**

- - - CONFERENZE E CONVEGNI





Comun Nuovo (BG)

Mercoledì 11 febbraio

ore 16.45

**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 la mensa della Scuola Primaria "Padre B. Pilenga" in Via Azzurri 2006, Comun Nuovo (BG).

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 035/334112

Mail: biblioteca@comune.comunnuovo.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).

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

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



"OLIMPIADI MILANO CORTINA: UNA MACCHINA DEL CIBO"

Standard nutrizionali, sicurezza alimentare e gestione delle diete speciali sono il vero banco di prova. Perché alle Olimpiadi anche un mal di pancia può diventare un problema serio. Più di tre milioni di pasti, decine di appalti e una macchina del cibo che deve evitare anche un solo “mal di pancia”. Quando si parla di cibo alle Olimpiadi di Milano

Cortina 2026, l'attenzione dei media tende a concentrarsi sugli eventi più scenografici: cene di gala, locali storici, palazzi affrescati nel centro di Milano. Ma quella che farà davvero funzionare i Giochi non è la ristorazione da copertina, ma una vera “macchina del cibo” che dovrà garantire ogni giorno pasti sicuri, controllati e nutrizionalmente adeguati a migliaia di atleti, accompagnatori, lavoratori addetti alle strutture e spettatori.



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

--- 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

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