



NEWSLETTER

DAL 29 SETTEMBRE 2026

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

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

- - - PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





Replica lezione di cucina naturale:

**"Il pane (ma anche pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake)
fatto in casa con la pasta madre!"**

Giovedì 1° ottobre

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni della lezione

- Pasta madre a lievitazione naturale (con la quale realizzare tutte le preparazioni)
- Pizza sorpresa con pomodoro e mix di aromi
- Pane alla curcuma con semi di girasole
- Focaccia sfiziosa alle olive
- Pane integrale ai cereali
- Soffice plum-cake dolce all'uvetta e cioccolato fondente
- e altre forme di pane...!

IMPORTANTE! Si ricorda di portare un recipiente di vetro possibilmente alto (tipo vaso del miele da 1 Kg), un cucchiaino di legno ed un grembiule.

Infatti oltre al materiale informativo delle varie preparazioni che saranno degustate, tutti i partecipanti riceveranno **in omaggio la pasta madre nata 41 anni fa (1985)** a cui effettueranno loro stessi il rinfresco durante la lezione e realizzeranno le varie preparazioni mettendo **"le mani in pasta!"**

Di sicuro alcuni elementi vincenti di questa lezione sono:

- **massima riuscita nella preparazione degli impasti (anche i principianti hanno risultati sorprendenti!)**
- **facilità di conservazione della pasta madre** (è sufficiente un rinfresco una volta ogni 15-20 giorni)
- **tempo molto ridotto nella fase del rinfresco** (30 secondi)
- **nessuno scarto:** la pasta madre può essere aumentata in base alle proprie esigenze e non si butta via nulla
- **estrema digeribilità e leggerezza degli impasti, nessuna acidità di stomaco, nessun gonfiore addominale**
- **gusto delicato e piacevole**
- **ottima conservazione delle caratteristiche organolettiche** dei prodotti da forno realizzati (pane, pizza, focacce, ecc..) per diversi giorni
- **proprietà protettive dell'apparato digerente** grazie alla presenza di oltre 300 microrganismi

- **risparmio economico** con prodotti di qualità

Questa lezione dedicata alla pasta madre offrirà anche la possibilità di imparare e conoscere “i trucchi del mestiere” della panificazione, distinguere i vari tipi di lieviti e farine in commercio, apprendere le varie tecniche per una valida lievitazione. Verranno inoltre date le spiegazioni per panificare anche con l'utilizzo della macchina del pane casalinga (in vendita presso molti punti commerciali) e si degusteranno tutte le **numerose ricette a base di pane, pizza, focaccia, plum-cake dolci, ecc.**

Durante la lezione verrà effettuata la dimostrazione pratica di come panificare con la pasta madre (o lievito madre) senza l'aggiunta del classico lievito che spesso è causa anche di gonfiore addominale e intolleranze!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

REPLICA: "Il pane (ma anche pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake) fatto in casa con la pasta madre!"

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**



"I CEREALI INTEGRALI IN CUCINA"

Giovedì 15 ottobre

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni della lezione

Antipasto: Semi di girasole tostati

Salsa: Salsina piccante

Primo: Pasta semintegrale al radicchio e proteine vegetali

Secondo: Crocchette di cereali con lenticchie e timo

Contorno: Crudités miste con mais dolce e olive sfiziose

Pane ai cereali con semi di lino

Dolce: Mousse di miglio

Bevanda di cereali integrali

Acqua: naturale e gassata

Sono numerosi i **cereali integrali** da conoscere e portare a tavola con le loro **innumerevoli proprietà nutrizionali** per la nostra salute!

E tu? Cosa cucini prevalentemente come primo piatto? La pasta?

Questo prodotto alimentare dalle origini antiche, è diffuso in tutto il mondo e rappresenta una caratteristica della produzione italiana. Tuttavia, **alla base di una corretta alimentazione abbiamo la varietà a tavola!**

Quindi **è tempo di dare una svolta alle solite abitudini culinarie.**

Infatti, se desideriamo avere un'alimentazione più variata, **dovremmo arricchire il nostro regime alimentare** e fare spazio nella nostra dispensa anche ai cereali integrali.

Troppo spesso però non conosciamo le loro **proprietà organolettiche**, non sappiamo come cucinarli, come conservarli, i loro **tempi di cottura** e forse, per alcuni di essi, leggiamo per la prima volta il loro nome!

Ad esempio... Quali tra questi cereali integrali (e derivati) conosci?

Farro, Kamut, Orzo, Grano duro, Grano tenero, Riso, Mais, Avena, Quinoa, Amaranto, Segale, Cous-

Cous, Bulghur, Grano Saragolla, Miglio (non è quello per gli uccellini!), Teff, Seitan, Grano saraceno (che in realtà non è un cereale), ecc.

Vuoi imparare a cucinare i cereali integrali?

Ti aspetto a questa interessante lezione dedicata ai “Cereali integrali e derivati per la nostra salute!”

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

"I CEREALI INTEGRALI IN CUCINA"

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**



"CORSO BASE COMPLETO DI CUCINA NATURALE"

[\(clicca qui per il volantino completo delle 3 lezioni\)](#)

È possibile iscriversi anche a singole lezioni!

Giovedì 15 ottobre 2026 ore 20.00-22.00 > **"I Cereali integrali per la nostra salute!"**

[\(clicca qui per il volantino della singola lezione dei Cereali\)](#)

Giovedì 22 ottobre 2026 ore 20.00-22.00 > **"I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"**

[\(clicca qui per il volantino della singola lezione dei Legumi\)](#)

Giovedì 29 ottobre 2026 ore 20.00-22.00 > **“Germogli freschi fatti in casa, verdura, frutta, e semi”**

[\(clicca qui per il volantino della singola lezione Frutta, verdura, semi e germogli\)](#)

Cucinare per il proprio benessere: un viaggio tra Gusto e Salute!
Sei sicuro che mangiare sano significhi rinunciare al gusto?

Ti chiedi spesso come abbinare al meglio gli ingredienti per un'alimentazione davvero equilibrata?

Ti invito a partecipare al nuovo Corso Base di Cucina Naturale, un ciclo di lezioni teoriche e pratiche dimostrative pensate per **trasformare la cucina di ogni giorno in una vera risorsa di salute e benessere.**

Insieme scopriremo come portare in tavola piatti ricchi di principi nutritivi, sapore e vitalità, approfondendo le proprietà nutrizionali dei cibi e imparando tecniche e segreti per preparazioni sane e sfiziose.

Perché partecipare?

Lezioni Pratiche e Teoriche: osserverai la preparazione dei piatti passo dopo passo e imparerai le proprietà degli ingredienti sotto la guida di una professionista della nutrizione.

Degustazione Completa: ogni serata si concluderà con la degustazione di tutti i piatti presenti nel menu della lezione!

Materiale Esclusivo: riceverai il ricettario completo e materiale informativo di supporto per replicare facilmente ogni piatto a casa.

Un regalo speciale: partecipando a tutte e 3 le lezioni (ma puoi decidere di iscriverti anche a singole lezioni...) riceverai un gradito omaggio a fine corso!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

"CORSO BASE COMPLETO DI CUCINA 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**

- - - CONFERENZE E CONVEGNI





Cologno al Serio (BG)

Sabato 3 ottobre 2026

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 il
refettorio delle Scuole Medie in Via de Gasperi 22 Cologno al
Serio (BG).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 035-41.83.501 – interno 5

Mail: servizisociali@comune.colognoalserio.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)



Mapello (BG)

Sabato 10 ottobre 2026

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
Biblioteca di Mapello, P.zza IV Novembre – Mapello (BG).**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Telefono: 0354652559 (biblioteca)

Mail: biblioteca@comune.mapello.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)

- - - 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 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



- 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 un servizio gratuito di consulenze dietetiche di educazione alimentare

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi Dietista- Nutrizionista

Venerdì 9 ottobre 2026

dalle ore 17.30

Per informazioni e prenotazioni gratuite

Tel. 035/571026- 6/1

Email: m.mazzoleni@comune.ponteranica.bg.it

--- L'ESPERTA IN TV





BERGAMO TV

Trasmissioni televisive: vi aspetto il 5 ottobre in diretta!

Carissimi amici,
vi aspetto da ottobre **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: **“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 (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata.

Buona visione!

- - - ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





"ALIMENTAZIONE A BASE VEGETALE"

Una revisione mostra come l'organismo modifichi assorbimento, metabolismo e microbiota quando si passa all'alimentazione vegetale. Quando si cambia tipo di alimentazione, l'organismo si adatta e modifica alcuni processi fondamentali. L'idea che a una certa quantità di un nutriente introdotto con la dieta corrisponda sempre una quantità proporzionale assorbita e utilizzata, e che l'organismo sia quindi una sorta di ricettore passivo del cibo, dovrebbe essere rivista, perché il metabolismo è dinamico e risente anche, e non poco, delle caratteristiche di ciascuno. Per questo, se una persona passa da un regime onnivoro a un'alimentazione vegetale, non necessariamente andrà incontro a carenze di alcuni nutrienti. Il suo organismo può infatti adattarsi nel tempo al nuovo regime alimentare e sfruttare meglio ciò che ha a disposizione attraverso meccanismi diversi.



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