



NEWSLETTER

DAL 28 OTTOBRE 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





REPLICA

"I CEREALI INTEGRALI IN CUCINA"

Venerdì 7 novembre

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni della lezione

Antipasti: Crudità di cous-cous con rucola e mais dolce

Semi di girasole tostati

Salsa: Salsina piccante

Primo: Pasta semintegrale al radicchio e proteine vegetali

Secondo: Crocchette di cereali con lenticchie e timo

Contorno: Olive sfiziose

Pane ai cereali con semi di lino

Dolce: Mousse di miglio

Caffè di cereali

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

REPLICA LEZIONE:

"I CEREALI INTEGRALI"

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**



REPLICA

"CORSO BASE COMPLETO DI CUCINA NATURALE"

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

È possibile iscriversi anche a singole lezioni!

Venerdì 7 novembre 2025 ore 20.00-22.00 > **"I Cereali integrali per la nostra salute!"**

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

Venerdì 14 novembre 2025 ore 20.00-22.00 > **"I Legumi... preziosi alimenti da scoprire in cucina"**

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

Venerdì 21 novembre 2025 ore 20.00-22.00 > **"Germogli freschi fatti in casa, verdura e frutta"**

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

È possibile iscriversi anche a una singola lezione scelta a piacere tra le 3 proposte del Corso Base completo di cucina naturale!

Questo corso offre a tutti coloro che vogliono avvicinarsi a una alimentazione più sana, equilibrata e gustosa, la possibilità di **scoprire alimenti semplici dalle numerose proprietà nutrizionali, facili da realizzare e di gusto vincente** anche per tutti i componenti più scettici della famiglia!

Ogni lezione del Corso Base è così strutturata:

una **prima parte** teorica di educazione alimentare dove saranno trattati argomenti di nutrizione supportati con materiale didattico, una **seconda parte** pratica con la preparazione di ricette naturali con l'utilizzo di ingredienti biologici e una **terza parte** con degustazione del menù completo che include 8-9 ricette dall'antipasto al dolce.

Tutti **coloro che frequenteranno le 3 lezioni** del Corso Base di Cucina Naturale **riceveranno in omaggio il "Bauletto della salute" con tutti questi graditissimi regali:**

- un **massaggio completo gratuito per tutto il corpo** della durata di un'ora
 - ingresso gratuito di 4 ore (da lunedì a domenica) presso la **palestra PlayFitness** Via Celadina, 5 Gorle (Bg) con **sala pesi, squash, area benessere, sauna, bagno turco, grotta del sale**, ecc.
 - un coupon per partecipare a una **lezione di cucina naturale a piacere** iscrivendosi in 2 (**valore €35.00**)
 - buono sconto del 10% per l'acquisto di **antiche varietà di alberi da frutto** (Azienda "Antiche Delizie")
 - **cartelletta-raccoglitore** per il materiale didattico
 - **penna**
 - **rivista InfoSostenibile** in omaggio
- e altre sorprese...

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

REPLICA

"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 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**



"InfoSOSostenibile"

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 "InfoSOSostenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.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: **“Il Farro e le sue proprietà”** (clicca qui per vedere la puntata)
- Ricetta naturale: **“Zuppa di farro prezzemolata”** (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!



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!

"Fichi: il dolce che fa bene!"

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



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

Nutrizionista Rossana Madaschi

oppure

@nutrirsidisalute.it

--- 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

--- CONFERENZE E CONVEGNI



Villa d'Almè (BG)

Sabato 8 novembre 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 la Sala
Consiliare del Municipio di Villa d'Almè in via Locatelli Milesi,16.**

Per informazioni e iscrizioni gratuite

Tel. 035.6321118 o 0356321111

Email: segreteria@comune.villadalme.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)

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



CONTROLLI E FRODI

**DUE TERZI DELLA CANNELLA VENDUTA
IN EUROPA È IRREGOLARE: FRODI E
RISCHI PER LA SALUTE**

"CANNELLA IRREGOLARE"

Due terzi della cannella venduta in Europa non rispetta gli standard di qualità, presenta problemi di sicurezza alimentare o, addirittura, sospetti di frode. Sono i risultati di uno studio svolto dal Centro comune di ricerca (JRC) della Commissione Europea, che ha portato in laboratorio 104 campioni di cannella, 44 dei quali etichettati come “cannella di Ceylon”, acquistati in punti vendita di 10 Paesi dell’Unione Europea, Regno Unito, Serbia e Sri Lanka.



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