



**NEWSLETTER**  
DAL 5 DICEMBRE 2024

**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 naturale:

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

**Giovedì 5 dicembre**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.30**

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

### **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 39 anni fa (settembre del 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

### **LEZIONE: "IL PANE (E NON SOLO) 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, 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@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



**Lezione di cucina naturale**

**REPLICA!**

**LABORATORIO DI CUCINA PER BAMBINI!**

**"PREPARIAMO I DOLCI PER SANTA LUCIA...**

**E PER IL SUO ASINELLO!"**

**per bambini dai 6 ai 10 anni**

**con la partecipazione gratuita di un adulto**

**Lunedì 9 dicembre**

**dalle ore 17.30 alle ore 19.00**

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

**Preparazioni del laboratorio**

- Cantuccini con gocce di cioccolato
- Fragranti biscotti pan di zenzero
  - Dolci crostatine ripiene
    - Latte d'avena
    - Lecca-lecca di frutta
- Dolcetto sfizioso per l'asinello di Santa Lucia

".... ed ecco la magia!

Santa Lucia in groppa al suo asinello nella notte tra il 12 e il 13 dicembre porta sempre tanti doni a tutti i bambini, quelli che sono stati bravi..., che al risveglio scarteranno i suoi regali, caramelle, mangeranno dolci (speriamo che non ci sia il carbone!) e avranno tante sorprese!"

Che dite bambini?

**Facciamo anche noi una sorpresa a Santa Lucia e al suo asinello?**

Prepariamo tutti insieme dei dolcetti deliziosi che sono sicura apprezzerà tantissimo.

Anzi! Chiediamo di lasciare un bigliettino con scritto se le sono piaciuti!

**Siete d'accordo?**

Bene!

**Vi aspetto a questo laboratorio di cucina naturale per preparare biscotti, crostatine,**

**dolcetti gustosissimi e altre deliziose ricette che farete voi!**

Riceverete **in omaggio** anche il **Kit per "Piccoli Chef"** (cappellino, grembiolino e guanti) che indosserete per preparare le **varie ricette che potrete assaggiare** insieme a mamma e papà e **porterete a casa per Santa Lucia e il suo asinello!**

**E per tutti i bambini.... una gradita sorpresa!**

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

### **REPLICA LEZIONE: "PREPARIAMO I DOLCI PER SANTA LUCIA... E PER IL SUO ASINELLO!"**

**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, luogo e data di nascita del bambino, recapito telefonico e mail (dell'adulto)**. 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](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



## **“MENÙ SPECIALE PER UN NATALE SENZA CARNE”**

**Giovedì 12 dicembre**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.30**

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

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

- 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**

### **LEZIONE: “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, 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@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**

**--- 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:

- **“Semi di girasole”** (Vedi la puntata)
- Ricetta naturale: “Sfiziosi semi di girasole” (Scarica la ricetta della salute!)

**Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?**

Visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**



**Per Natale... scegli il "Regalo della salute!"**

Stai pensando a un'idea carina e originale per Natale da donare a chi vuoi bene?

Scegli il **"Regalo della salute"**:

- una **Lezione di cucina naturale** scelta a piacere tra le varie proposte (costo €35.00)
- una **Consulenza dietetica** su appuntamento (costo €135.00)
- **Progetto: "SOS in cucina? La nutrizionista vien da te!"** su appuntamento (costo €150.00)

Puoi anche prenotare una **serata con un corso di cucina naturale riservato a te con i tuoi colleghi, amici o familiari** degustando ricette sfiziose con un **menù completo** (costo €35.00 a partecipante bevande incluse)!

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](mailto:info@nutrirsidisalute.it)



**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.****

Cari amici,  
ormai da 4 anni, potete leggere su questa rivista nazionale  
il mio articolo per "nutrirvi di salute" e "gustare" sane ricette!



**Ci vediamo in edicola ogni mese!**

**- - - CONFERENZE E CONVEGNI**





**Paladina (BG)**

**Conferenza e corso gratuito di educazione alimentare  
e di cucina naturale con degustazione**

**a cura della**

**Dott.ssa Rossana Madaschi**

**"La salute in piazza"**

(XI Edizione)

**Sabato 7 dicembre 2024**

**ore 9.30**

**presso la sala Polifunzionale (Biblioteca)**

**in via Marie Curie 2, Paladina (BG)**

**Per informazioni e iscrizioni**

Tel. 035/637100

Email: [biblioteca@comune.paladina.bg.it](mailto:biblioteca@comune.paladina.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**







## "METALLI PESANTI NELL'ACQUA FRIZZANTE"

La composizione è l'aspetto che, a seconda delle concentrazioni, ha un'incidenza più o meno importante sulla salute delle persone, per questo Altroconsumo oltre a valutare il tenore in sali minerali, ossia il suo residuo fisso, più nitrati e fluoruri, ha posto particolare attenzione alla presenza di metalli pesanti come alluminio, arsenico, manganese e nichel (elementi contenuti naturalmente in minima quantità nell'acqua), e contaminanti.



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](mailto:info@nutrirsidisalute.it), oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://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@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.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.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.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](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

Sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)