



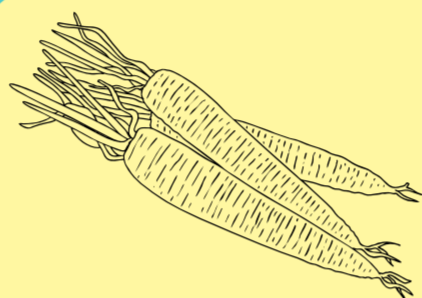
LA CUCINA CURATIVA

• **CORSI GOURMED SPECIALI** •

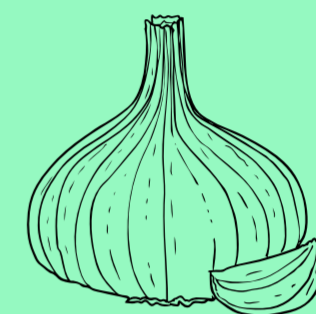
con Elena Alquati e Francesco Stefania



da settembre a
novembre



6 settembre
20.00



a tu per tu
dopo le 15.00

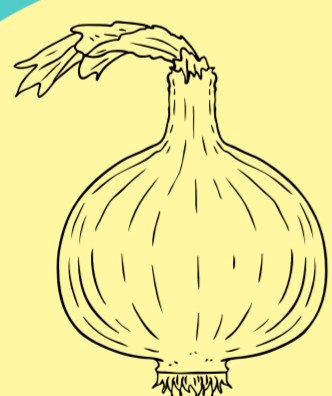
CORSI GOURMED SPECIALI

i nostri già noti incontri
GourMED
per curare
la salute attraverso il cibo
come ingrediente – medicina
MA CON OSPITI SPECIALI

PRESENTIAMOCI

conferenza di presentazione
del ciclo di corsi, degli ospiti speciali e dei libri
Elena Alquati - Food Consultant, autrice, docente di cucina per la
prevenzione e nell'insegnamento per l'alimentazione in oncologia
Francesco Stefania - Chef tradizionale e cultore della macrobiotica,
esperto di cucina per la prevenzione in oncologia

CONSULENZE INDIVIDUALI



22+23.09
13+14.10



9.9/16.9/7.10
21.10/18.11



24.11/25.11

ALIMENTAZIONE ONCOLOGICA

un ciclo di 4 incontri
per scoprire il cibo utile
alla persona malata di tumore
come sostenerla durante le terapie
l'alimentazione della prevenzione

CUCINA NATURALE

5 corsi monotematici
per sperimentare la cultura del cibo
della nostra tradizione,
con ingredienti anche di altre culture
verso una nuova consapevolezza
della cura della salute

GENITORI-FIGLI

un corso per i genitori
per imparare come far stare bene
e buoni a tavola i figli
e un corso per i figli
per sperimentare la sana dolcezza
del Natale

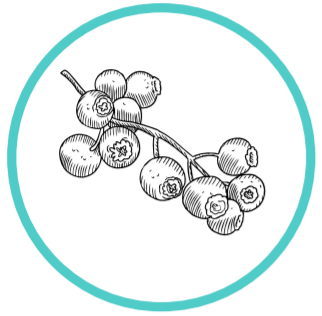


PRESENTIAMOCI

CONFERENZA DI PRESENTAZIONE DEL CICLO DI CORSI E DEI RELATORI**6. settembre alle ore 20.00**

i corsi si svolgono presso il nostro biobistrot **afiordigusto**, via Pietro Capelli 30, Lugano
iscrizioni a info@afiordigusto.ch

ricevendo la conferma di iscrizione si accettano i termini e le condizioni ivi indicati
tutti gli ingredienti utilizzati nei corsi sono da coltivazione biologica



CUCINA NATURALE

orario

10.00 - 15.00

costo

Fr. 100.-

per corso

Fr. 450.-

per tutti e 5
i corsi**compresi****dispensa con
teoria e ricettario
e pranzo****MARMELLATE, COMPOSTE E
CONSERVE**

preparate sostituendo lo zucchero con
dolcificanti naturali

9. settembre**FERMENTATI E COTTURA ANGELICA**

I fermentati sono gli alleati della
salute del nostro intestino. La cottura
angelica cuoce direttamente nei vasi
per ottenere un pasto completo
all'ultimo minuto

16. settembre**LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE**

Tofu, tempeh, seitan, amasake, gomasio,
latte vegetale, pasta di nocciola, fiocchi
di cereali e...altro, tutto autoprodotta!

18. novembre**PASTA FRESCA**

pasta ripiena, tagliatelle, lasagne,
farfalle, trofie,... preparati con farine
di grani antichi integrali e senza uova

7. ottobre**PANE, FOCACCIA, PIZZA**

Dalla fermentazione con la pasta
madre a... pani, torte salate, pizze e
focacce, grissini e...qualche dolce, con
farine integrali di grani antichi

21.ottobre**CONSULENZE INDIVIDUALI**

**Elena Alquati è disponibile per
consulenze alimentari individuali.**

Indispensabile la prenotazione
dell'incontro a info@afiordigusto.ch

ALIMENTAZIONE
ONCOLOGICA**orario** 10.00 - 15.00**costo** Fr. 400.-**compresi dispensa con
teoria e ricettario e
pranzo**CONSULENZE
INDIVIDUALI

Un ciclo di 4 incontri per scoprire il **cibo utile alla persona malata di tumore**
e come sostenerla durante le terapie. Le basi per l'alimentazione della prevenzione.

PARTE PRATICA Cosa è consigliabile mangiare? - Agevolare il cambiamento

- Organizzare un menù - Non siamo tutti uguali - Posso mangiare la carne? - E i dolci?
Minestre medicate e rimedi per contrastare gli effetti collaterali della malattia e delle
terapie oncologiche

PARTE TEORICA Alimentazione e sviluppo della malattia - L'importanza del cibo e
dell'Agricoltura nella vita umana- Gli alimenti utili - Gli alimenti problematici
Incontro e confronto tra scienza e saggezza antiche - Non solo alimentazione

22. + 23. settembre & 13.+ 14. ottobre (poss. partecipazione a singoli incontri)

**Elena Alquati è disponibile per consulenze individuali mirate a pazienti
oncologici . Indispensabile la prenotazione dell'incontro a info@afiordigusto.ch**



GENITORI-FIGLI

orario 10.00 - 15.00**costo**

Fr.100.- per un corso

Fr.180.- per i due

PER I GENITORI I cibi da privilegiare per far stare bene e buoni i propri figli a tavola,
quelli da evitare e perché. Come far gradire i cereali integrali, i legumi e le verdure.
Preparare colazione, merende, dolci, panini e snack a tutta salute. Teoria e pratica.

24. novembre

PER I FIGLI facciamo metter loro le mani in pasta, realizzando dolci di Natale con farine
integrali di grani antichi, senza prodotti animali e senza zucchero. Rendiamoli consapevoli
sperimentando. Un genitore, se desidera, può essere presente con i propri figli

25. novembre.