



# “FA’ CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO”

**CITIAMO IPOCRATE PER INTRODURVI AI NOSTRI NUOVI INCONTRI DI CUCINA GOURMED! OVVERO: QUANDO IL CIBO OLTRE AD ESSERE BUONO, DIVENTA CURA, NON È SOLO GOURMET, MA DIVENTA GOURMED.**

Gli incontri **Gourmed** sono rivolti a chi desidera conoscere le qualità curative del cibo e sperimentare un modo nuovo di cucinare, utile alla prevenzione e alla cura del proprio corpo: **la cucina del benessere, per preparare con gusto menu equilibrati e scoprirne i benefici su fisico, mente e spirito.** Ogni incontro avrà un ricettario a tema, una parte teorica e di presentazione delle materie prime, che fornirà le basi anche per l'organizzazione del cucinare a casa e poi ... subito le mani in pasta per realizzare un gustosissimo menu. Gli ingredienti che utilizzeremo saranno tutti di provenienza

biologica e ispirati alla cucina mediterranea, con qualche impronta macrobiotica.

*Condividiamo la nostra creatività in cucina e il nostro sapere sulle potenzialità curative degli alimenti dopo lunga sperimentazione. I nostri riferimenti, con i loro preziosi insegnamenti, sono il **Prof. Franco Berrino** e la **Signora Elena Alquati**. Con essi abbiamo iniziato ad imparare la vera cultura del cibo, per affrontare le nostre esperienze di salute (e di malattia), assaporandone i grandi risultati.*

### Prof. Franco Berrino

Medico, epidemiologo, già direttore del Dip. di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. I risultati ottenuti nella sua attività quarantennale di ricerca e prevenzione, gli hanno consentito di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire l'incidenza e la progressione dei tumori (progetti DIANA).

### Elena Alquati

Docente di cucina per la prevenzione e Presidente dell'associazione no profit L'Ordine dell'Universo di Milano, che divulga attraverso le proprie attività una sana e corretta alimentazione. Operatrice di Med. Trad. Cinese, specializzata in dietetica e dietoterapia cinese e operatore di Shiatsu. Per anni ha collaborato con il Dip. di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, sotto la direzione del Dr. Franco Berrino, con il quale collabora tutt'ora

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>mer</b><br/>11.10<br/>alle<br/>18.30</p> | <p><b>PRIMI PIATTI A BASE DI CEREALI E QUALCHE ZUPPA (MA NON LA SOLITA)</b></p>                | <p><b>lun</b><br/>23.10<br/>alle<br/>18.30</p> | <p><b>SECONDI PIATTI A BASE DI LEGUMINOSE E DI PESCE</b></p> |
| <p><b>lun</b><br/>06.11<br/>alle<br/>18.30</p> | <p><b>LE IMPORTANTISSIME VERDURE: CONTORNI COTTI E CRUDI, INTINGOLI E ANCHE FERMENTATE</b></p> | <p><b>lun</b><br/>20.11<br/>alle<br/>18.30</p> | <p><b>E A COLAZIONE? DOLCI E PANE SENZA PECCATI</b></p>      |
| <p><b>sab</b><br/>25.11<br/>alle<br/>14.00</p> | <p><b>CIOCCOLATO! DALLA FAVA ALLA TAVOLETTA, LO PREPARIAMO E ... LO MANGIAMO</b></p>           | <p><b>lun</b><br/>04.12<br/>alle<br/>18.30</p> | <p><b>IL MENU DELLE FESTE</b></p>                            |

Lo spazio consente la partecipazione a **max. 8 persone:**

Costo per **singolo incontro: Fr. 85.-** (ricettario e cena compresa)

Costo per **l'intero ciclo** di incontri: **Fr. 459.-** (ricettari e cene comprese)

Orario: dalle 18.30 alle 21.30 (può capitare che duri anche un po' di più)

Iscrizione a [info@afordigusto.ch](mailto:info@afordigusto.ch)

EVENTUALI ASSENZE VANNO COMUNICATE TELEFONICAMENTE ALLO 091 970 16 80  
SE ANNUNCIATE ENTRO DUE GIORNI DALLA DATA DELL'INCONTRO IL COSTO NON VIENE CONTEGGIATO  
SE ANNUNCIATE OLTRE I DUE GIORNI O NON ANNUNCIATE IL COSTO VIENE COMPLETAMENTE CONTEGGIATO  
OPPURE SI ACCETTA VOLENTIERI UN PARTECIPANTE SOSTITUITO

CON L'ISCRIZIONE AGLI INCONTRI SI ACCETTANO LE CONDIZIONI DI ASSENZA, GRAZIE!



Afordigusto  
via P. Capelli 30  
6900 Lugano  
Svizzera