

riprendono gli incontri gourMED rivolti a chi desidera conoscere le qualità curative del cibo e sperimentare un modo nuovo di cucinare utile al benessere di corpo, spirito e anima

2 marzo
conferenza
cucina
e libri
dalle 20.00



3 marzo
corso
dolci
naturali
dalle 13.30

4 marzo
corso
cucina
naturale
dalle 09.00

conferenza gratuita
Fr. 85.- / corso
Fr. 160.-/ due corsi
info e iscrizioni
info@afior digusto.ch
afior digusto – via p. capelli 30 - lugano

il cibo come medicina

La Cucina Macro-Mediterranea

conferenza e corsi con Silvia Petruzzelli

[facebook.com/ilcibodellasalute](https://www.facebook.com/ilcibodellasalute)

Questa straordinaria cuoca ci introdurrà alla cucina macromediterranea naturale e ci presenterà i libri testi di riferimento per prenderci cura della nostra salute attraverso una nuova consapevolezza del cibo, utilizzato come ingrediente – medicina.

venerdì 2 marzo 2018, dalle 20.00

presentazione dei libri e degustazione di dolci naturali senza zuccheri

sabato 3 marzo 2018, dalle 13.30

corso di pasticceria per preparare dolci naturali, senza alcun tipo di zucchero

segue la degustazione dei dolci

domenica 4 marzo 2018, dalle 09.00

corso di cucina naturale, con ingredienti biologici per un menu che cura

segue il pranzo con quanto preparato

silvia petruzzelli



“ Da sempre la mia passione è l’Alimentazione Naturale ed energetica, studiata tramite la Medicina Tradizionale Cinese e la Macrobiotica, frequentando il Centro Macrobiotico di Rene Levy “Cuisine et Sante” (F), e approfondendone le tematiche con alcuni riferimenti del mondo scientifico: il Prof. Franco Berrino (Istituto Tumori di Milano), Giovanni Allegro a Cascina Rosa (Istituto Tumori di Milano), Francisco Varatojo direttore dell’ Istituto Macrobiotico del Portogallo.

Cuoca e Terapista Alimentare presso l’Ass. Chicco di Riso, gestisco il B&B Il Melograno Nano a Barga, conduco corsi teorici e pratici di Cucina Naturale Macrobiotica su tutto il territorio nazionale.

Ho il piacere e l’onore di collaborare con La Grande Via del Dott. Franco Berrino (<https://www.facebook.com/La-Grande-Via>).”