



Fortunago (PV)  
Uno dei borghi più belli d'Italia



# 17-18/4/2010 CORSO BASE DI CUCINA NATURALE

L'avvento della grande distribuzione ha radicalmente cambiato il nostro modo di cucinare, trasformando la nostra alimentazione. Le abitudini in cucina, saldamente radicate per secoli nella migliore tradizione mediterranea, sono oggi stravolte.

Al riso integrale abbiamo sostituito il riso brillato, ai legumi gli insaccati in bustine di plastica, al pane fatto in casa con pasta madre il pane molle a lunga conservazione.

Lo zucchero si trova in tutto quello che mangiamo, e non solo: addirittura nelle sigarette!

I fast food subentrano al piacere della tavolate in compagnia.

I nostri figli hanno palati sempre più abituati a gusti costruiti in laboratorio.

La vita stressata e frenetica del giorno d'oggi ha rubato alle famiglie il tempo ed il piacere di cucinare per i propri cari.

E' importante ritrovare la via per una cucina naturale, riscoprendo i piatti semplici che ci possono nutrire senza affaticare il nostro corpo.

Per ritrovare i gusti perduti e riportare il nostro palato ad una cucina sana, proponiamo due giornate ai fornelli per apprendere le nozioni base della cucina naturale.

Costo per il pernottamento in camera doppia, prima colazione e cena o pranzo: 160 euro. Per poter partecipare ai corsi del Centro Guarinoni è necessario sottoscrivere la tessera Arci annuale il cui costo è di 15 euro.

**Per informazioni e prenotazioni:**

340 – 819 63 57 oppure 335 – 816 04 49 – [info@yogafoodandfeet.it](mailto:info@yogafoodandfeet.it) oppure [corsi@centroguarinoni.org](mailto:corsi@centroguarinoni.org)  
Fortunago (PV) – Località Pezzeto – Tel. 0385/955954 -Fax0385/ 955028

[www.centroguarinoni.org](http://www.centroguarinoni.org)