



**NEWSLETTER**  
DAL 7 NOVEMBRE 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:**

**"PIATTI UNICI EQUILIBRATI"**

**Martedì 12 novembre**

**dalle ore 20.00 alle ore 22.30**

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

**Preparazioni della lezione**

- Paté proteico sfizioso al profumo di basilico
- Vellutata di lenticchie rosse con crostini all'origano e semi di chia
- "Formaggio" grattugiato (fatto in casa)
- Fagottini di verza con crema di ceci, pomodorini secchi e aromi

- **Delizioso dessert di soia alla vaniglia**
- **Pane integrale con semi di sesamo**
- **Infuso digestivo ai frutti di bosco e zenzero**

### Quando un menù è equilibrato?

Un pasto è equilibrato quando è composto da alimenti fonti di tutti i macronutrienti, ovvero **proteine, carboidrati e grassi, oltre a fonti di fibre, di micronutrienti (sali minerali e vitamine) e acqua.**

### Come nasce il piatto unico?

La teoria del piatto unico è stata elaborata dall'università di Harvard , traendo chiara ispirazione dalle linee guida della **dieta mediterranea.**

### Quali sono i vantaggi del piatto unico?

Nella preparazione del piatto unico **si garantiscono tutti i nutrienti necessari.**

Può essere composto da **preparazioni semplici** o più elaborate con ricette saporite, gustose, stuzzicanti, colorate e **adatte a tutte le stagioni.**

Rappresenta anche una **soluzione economica** che giova al bilancio familiare e consente inoltre di **risparmiare calorie** grazie all'**elevato senso di sazietà.**

Quest'ultimo aspetto è riferito soprattutto se il piatto unico è composto da cereali e legumi, abbinamento che trova la sua origine fin nell'antichità in moltissime tradizioni gastronomiche sia occidentali che orientali

### Vuoi imparare a cucinare i piatti unici?

Ti aspetto a questa interessante lezione dedicata ai **“Piatti unici equilibrati”**

Tutte le loro caratteristiche saranno inoltre presentate e approfondite anche con la **proiezione di slide** (e materiale di approfondimento per i partecipanti) abbinate a una **sana cucina pratica con degustazione di tutte le preparazioni realizzate** durante la lezione.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

### **LEZIONE: "PIATTI UNICI EQUILIBRATI"**

**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@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



**LABORATORIO DI CUCINA NATURALE:**

**"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"**

**(dai 6 ai 10 anni)**

**con la partecipazione gratuita di un adulto**

**Sabato 9 novembre**

**dalle ore 15.30 alle ore 17.00**

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

Stai pensando a un **corso di cucina naturale** per tuo figlio/a?

Questa è davvero l'occasione per fargli mettere le **"mani in pasta"** con un **laboratorio di cucina naturale** con la realizzazione e degustazione di tutte le ricette che preparerà con ingredienti biologici e

naturali.

Ci sarà inoltre la **proiezione di slide con temi di educazione alimentare** rivolti ai piccoli partecipanti e **tutti i bambini impareranno anche filastrocche divertenti!**

La salute è un bene prezioso. Educiamo i nostri figli sin da piccoli a una sana e corretta alimentazione e a imparare ad assaggiare tutto!

### **Preparazioni del laboratorio di cucina naturale per bambini**

- **Coccoline colorate**
- **Faccine divertenti di frutta**
- **Crema spalmabile deliziosa al cacao**
- **Sfiziosi semi di girasole**
- **Il magnifico riccio "Uvetto" spiritoso**
- **"Latte" di mandorle autoprodotta**

Inoltre tutti i bambini riceveranno **in omaggio:**

- **l'abbigliamento completo** con pettorina e cappellino da Chef!
- **ricettario** del menù realizzato

e poi... non mancherà ovviamente la **degustazione per tutti (anche per gli adulti)** delle golose preparazioni realizzate, **palloncini colorati** e **tanto divertimento!**

## **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

### **LABORATORIO DI CUCINA NATURALE:**

#### **"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"**

**Iscrizioni:** per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **"Scheda iscrizione"** (clicca il link) **indicando esclusivamente i dati del bambino, mentre il cellulare e la**

**mail devono essere dell'adulto che li accompagnerà.**

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@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**

## **--- CONFERENZE E CONVEGNI**





**Morengo (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 16 novembre 2024**

**ore 9.30**

**presso la Sala Polivalente del CENTRO CIVICO in Via San**



## **Giovanni Bosco N. 1, Morengo (BG)**

### **Per informazioni e iscrizioni**

Tel. 0363.95052 (selezionare interno Protocollo)

Email: [protocollo@comune.morengo.bg.it](mailto:protocollo@comune.morengo.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).

**--- 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:

- **“Quiz della salute” (Vedi la puntata)**
- Ricetta naturale: “Maionese senza uova” ([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!**

## --- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



LETTERE

**CHEWING GUM AL PETROLIO? SÌ, MA  
L'ETICHETTA NON LO DICE**

## "LA MAGGIOR PARTE DELLE GOMME DA MASTICARE OGGI È A BASE DI RESINE E PLASTICHE DERIVATE DAL PETROLIO"

“Il motivo per cui gli ingredienti della gomma base anche se provengono dal petrolio non vengono citati sull’etichetta – spiega Roberto Pinton, esperto di diritto alimentare – è che il legislatore non li considera ingredienti o additivi, ma coadiuvanti tecnologici. I coadiuvanti tecnologici sono composti che vengono utilizzati nella fase di produzione per sfruttarne un effetto tecnologico, ma anche quando si trovano nel prodotto finale (come ad esempio tracce dei solventi utilizzati per raffinare l’olio d’oliva o quelli usati per togliere la caffeina dei chicchi di caffè) si tratta di residui tecnicamente inevitabili che non hanno alcun effetto sul prodotto finito”.



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)