



NEWSLETTER
DAL 16 GENNAIO 2025

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





ULTIMA REPLICA

Lezione di cucina naturale:

"Il pane (*pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.*) fatto in casa con la pasta madre!"

Giovedì 23 gennaio

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazioni della lezione

- **Pasta madre a lievitazione naturale (con la quale realizzare tutte le preparazioni)**

- **Pizza sorpresa con pomodoro e mix di aromi**
- **Pane alla curcuma con semi di girasole**
- **Focaccia sfiziosa alle olive**
- **Pane integrale ai cereali**
- **Soffice plum-cake dolce all'uvetta e cioccolato fondente**
- **e altre forme di pane...!**

IMPORTANTE! Si ricorda di portare un recipiente di vetro possibilmente alto (tipo vaso del miele da 1 Kg), un cucchiaino di legno ed un grembiule.

Infatti oltre al materiale informativo delle varie preparazioni che saranno degustate, tutti i partecipanti riceveranno **in omaggio la pasta madre nata 40 anni fa (1985)** a cui effettueranno loro stessi il rinfresco durante la lezione e realizzeranno le varie preparazioni mettendo **"le mani in pasta!"**

Di sicuro alcuni elementi vincenti di questa lezione sono:

- **massima riuscita nella preparazione degli impasti (anche i principianti hanno risultati sorprendenti!)**
- **facilità di conservazione della pasta madre** (è sufficiente un rinfresco una volta ogni 15-20 giorni)
- **tempo molto ridotto nella fase del rinfresco** (30 secondi)
- **nessuno scarto**: la pasta madre può essere aumentata in base alle proprie esigenze e non si butta via nulla
- **estrema digeribilità e leggerezza degli impasti, nessuna acidità di stomaco, nessun gonfiore addominale**
- **gusto delicato e piacevole**
- **ottima conservazione delle caratteristiche organolettiche** dei prodotti da forno realizzati (pane, pizza, focacce, ecc..) per diversi giorni
- **proprietà protettive dell'apparato digerente** grazie alla presenza di oltre 300 microrganismi
- **risparmio economico** con prodotti di qualità

Questa lezione dedicata alla pasta madre offrirà anche la possibilità di imparare e conoscere “i trucchi del mestiere” della panificazione, distinguere i vari tipi di lieviti e farine in commercio, apprendere le varie tecniche per una valida lievitazione. Verranno inoltre date le spiegazioni per panificare anche con l'utilizzo della macchina del pane casalinga (in vendita presso molti punti commerciali) e si degusteranno tutte le **numerose ricette a base di pane, pizza, focaccia, plum-cake dolci, ecc.**

Durante la lezione verrà effettuata la dimostrazione pratica di come panificare con la pasta madre (o lievito madre) senza l'aggiunta del classico lievito che spesso è causa anche di gonfiore addominale e intolleranze!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ULTIMA REPLICA LEZIONE:

"IL PANE (E NON SOLO) FATTO IN CASA CON LA PASTA MADRE!"

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 oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



"COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando a una **festa di compleanno alternativa, originale e a sorpresa** per tuo figlio?

Questa è un'idea davvero carina!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 12-14) con un **laboratorio di cucina naturale**

per realizzare e degustare ricette con ingredienti naturali e biologici.

Non mancheranno ovviamente divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"** e.... **anche altre sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica

info@nutrirsidisalute.it oppure telefonare al numero di cellulare: **347.0332740**



Vi aspetto in edicola

anche questo mese con la mia rubrica "L'angolo della salute" tra le pagine di "Cotto e mangiato", la rivista ufficiale del programma televisivo di Italia 1.

Cari amici,
ormai da 4 anni, potete leggere su questa rivista nazionale
il mio articolo per "nutrirvi di salute" e "gustare" sane ricette!



Ci vediamo in edicola ogni mese!

--- CONFERENZE E CONVEGNI





Zanica (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 18 gennaio 2025

ore 9.30

presso la Sala mensa della Scuola Primaria Via Padergnone 17,

Zanica (BG)

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 035/4245840 (ufficio istruzione)

Email: franca.barcella@comune.zanica.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).



Villa di Serio (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 25 gennaio 2025

ore 9.30

**presso il Circolo culturale ricreativo per anziani (Centro sociale)
di Villa di Serio, in via Dosie 2.**

Per informazioni e iscrizioni

Tel. 035/654635

Email: silvia.sandrinelli@comune.villadiserio.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 (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI





"TROPPI FAST FOOD, CIBI ULTRA PROCESSATI E CARNE"

Fast food, cibi ultra processati e carne: il Regno Unito sta esagerando e sembra non voler cambiare. “Il sistema alimentare britannico non sta funzionando”. Inizia così, senza giri di parole, il rapporto pubblicato dalla Food Foundation sullo stato del commercio di generi alimentari sia nei supermercati che nei ristoranti inglesi, che mette in luce ancora una volta come gli sforzi per abituare i cittadini a mangiare meglio e per combattere l'obesità dilagante siano un fallimento, almeno dal lato delle aziende. Un dato su tutti rende l'idea: l'80% degli spot che vanno in onda nella TV sono delle cinque principali aziende di junk food o comunque di ultra processati, e cioè Mars, Haribo, Kellogg's, Pepsi e Mondelez. Gli spot vanno in onda anche prima delle 21, ora prima della quale, dall'ottobre del 2025, sarà vietato ogni annuncio di questo tipo. Oggi, invece, le pubblicità sono vietate solo nelle ore dedicate ai bambini, e nei programmi pensati per loro.



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, oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito 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

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

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

Sito: www.nutrirsidisalute.it