

Corso breve di cucina vegetariana



*Le intolleranze alimentari agiscono sul nostro organismo in modo meno violento delle allergie, ma frenano il nostro metabolismo, dandoci sonnolenza, gonfiore e scarsa vitalità. Ogni giorno consumiamo grandi quantità di **grano** sotto forma di pane, pasta, biscotti, grissini, impanatura, ecc, di **zucchero** e magari di **latticini**, fin quando il nostro organismo si satura. Questi alimenti possono essere sostituiti da cereali alternativi come segale, avena, tapioca, miglio, quinoa, ecc. il latte vegetale può sostituire quello vaccino, lo zucchero raffinato può essere validamente sostituito da frutta e altri dolcificanti naturali, le alghe possono velocizzare un metabolismo lento ed arricchire la nostra dieta di preziosi minerali. Un'occasione sia per scoprire nuovi sapori, sia per introdurre nel nostro organismo nutrienti importanti. Consigli, ricette e degustazioni di prodotti poco conosciuti, ma dal sapore stuzzicante.*

Pinerolo venerdì 19 e 26 marzo dalle ore 18 alle 19,30

Info 338-5672529