Associazione culturale
ADA
Associazione Dell'Abbondanza
Corsi Yoga e Pilates
Corsi di Cucina Naturale
Riflessologia Plantare
Terapie e corsi Shiatsu



CORSO DI CUCINA NATURALE
CUCINA VEGETARIANA

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 del corso inclusivo di pranzo: 75 euro a giornata (+20 euro per la tessera associativa valida per l'anno solare)
Per iscrizioni e versamento quota per la conferma: 333.11.97.341





Associazione ADA — Località Bedolla, Tortona AL (sede per la cucina) - Via Emilia 452, Tortona AL (per yoga e altre attività)
Cod.fiscale 95028280188
Tel.: 333.11.97.341 - 340.819.63.57 oppure 349.368.45.64
Web site: www.associazioneADA.com
E-mail: **adatortona@gmail.com**