

L'Energia Bio Casa

Novità dal mondo Bio Casa

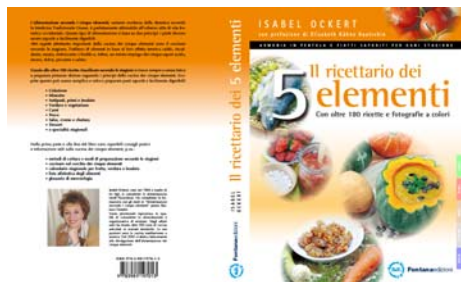
Edizione 3 – Settembre/Ottobre 2009

In questa edizione:

- **Nei punti vendita Bio Casa:**
 - NOVITÀ: Il Ricettario dei 5 elementi di Isabel Ockert. Con prefazione di Elisabeth Kühne Gautschin
- **L'alimentazione secondo i 5 Sapori**
 - Seminario "5 sapori in 5 serate: "come equilibrare la propria salute con l'alimentazione"
 - Seminario "i cereali nella cucina dei 5 sapori"
 - Seminario "L'alimentazione mamma – bambino secondo i 5 sapori"
 - Seminario "L'alimentazione secondo i 5 sapori applicata su cani e gatti: sinonimo di vitalità, benessere e animali felici"
 - Corso di cucina dei 5 sapori: sfiziose pietanze per rinforzare il sistema immunitario di tutta la famiglia
 - Ricetta

Nei punti vendita Bio Casa:

NOVITÀ ! Il Ricettario dei 5 elementi di Isabel Ockert. Con prefazione di Elisabeth Kühne Gautschin



L'alimentazione secondo i cinque elementi/sapori, variante moderna della dietetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è perfettamente abbinabile all'odierno stile di vita frenetico occidentale e si basa su due principi: i piatti devono essere saporiti e facilmente digeribili. Altri aspetti altrettanto importanti sono il cucinare secondo la stagione, l'utilizzo di alimenti in base al loro effetto termico *caldo, riscaldante, neutro, rinfrescante o freddo* e un mirato

impiego dei cinque sapori *acido, amaro, dolce, piccante e salato*. **Le oltre 180 ricette classificate secondo le stagioni** stimolano la creatività e la voglia di cucinare. Oltre alle ricette,

Agno

Centro Migros
Tel./Fax 091 604 56 19
agno@biocasa.ch

Bellinzona

Piazza Nosetto 6
Tel./Fax 091 826 29 84
bellinzona@biocasa.ch

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel./Fax 091 682 29 08
chiasso@biocasa.ch

Losone

Mercato Cattori
Tel./Fax 091 792 10 11
losone@biocasa.ch

Lugano

Piazza Cioccaro 8
Tel./Fax 091 923 74 65
lugano@biocasa.ch

Bio Casa 5 Stelle SA
Amministrazione
Casa 5 Stelle
6597 Agarone
www.biocasa.ch

Bruno Gautschin
079 249 05 45
bruno@biocasa.ch

Elisabeth Kühne Gautschin
079 710 01 08
elisabeth@biocasa.ch



il manuale riporta consigli pratici e informazioni utili sulla cucina dei cinque element/sapori, p.es. metodi di cottura e modi di preparazione secondo le stagioni, un calendario stagionale per frutta, verdura e insalata e un glossario di merceologia. Con prefazione di Elisabeth Kühne Gautschin.

Il Ricettario, edizione Rivista di Lugano / Fontana Edizioni, sarà disponibile a partire da fine ottobre 2009. I clienti Bio Casa che **riservano già ora una o più copie del libro direttamente nel loro negozio Bio Casa di fiducia** avranno uno **sconto del 10%** (CHF 36.- invece di CHF 40.-). Questa offerta è valida fino alla pubblicazione del libro.

L'alimentazione secondo i *Sapori*

Sono aperte le iscrizioni; prenotatevi per tempo.



Seminario "5 sapori in 5 serate": come equilibrare la propria salute con l'alimentazione

Il seminario è suddiviso in 5 serate e tratta i seguenti temi:

- introduzione di base nell'alimentazione dei 5 sapori
- esaurimento e forti sintomi di freddo (p.es. influenza, mal di schiena, stanchezza dopo i pasti, piedi freddi)
- inerzia e sovrappeso (p.es. intolleranza al glutine, gonfiori, cellulite)
- secchezza (p.es. capelli e pelle secchi, tosse secca, disturbi del sonno)
- calore con umidità, stagnazione del Qi (p.es. stitichezza, herpes, pressione alta)

Data: giovedì 1, 8, 15, 22 e 29 ottobre 2009

Ora: dalle 19:30 – 22:30

Luogo: Bio Casa Chiasso

Costo: CHF 60.00 a serata, se portate un amico/a: CHF 50.00 a serata

Data: martedì 17, 24 novembre, 1, 8 e 15 dicembre 2009

Ora: dalle 14:00 – 17:00

Luogo: Bio Casa Bellinzona

Costo: CHF 60.00 a serata, se portate un amico/a: CHF 50.00 a serata

Per iscrizioni e informazioni:

Elisabeth Kühne Gautschin, 079 710 01 08, elisabeth@biocasa.ch

Agno

Centro Migros
Tel./Fax 091 604 56 19
agno@biocasa.ch

Bellinzona

Piazza Nosetto 6
Tel./Fax 091 826 29 84
bellinzona@biocasa.ch

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel./Fax 091 682 29 08
chiasso@biocasa.ch

Losone

Mercato Cattori
Tel./Fax 091 792 10 11
losone@biocasa.ch

Lugano

Piazza Cioccaro 8
Tel./Fax 091 923 74 65
lugano@biocasa.ch

Bio Casa 5 Stelle SA
Amministrazione
Casa 5 Stelle
6597 Agarone
www.biocasa.ch

Bruno Gautschin
079 249 05 45
bruno@biocasa.ch

Elisabeth Kühne Gautschin
079 710 01 08
elisabeth@biocasa.ch



Seminario *“i cereali nella cucina dei 5 sapori”*

Mais, riso, riso selvatico, riso dolce, farro, farro verde, miglio, amaranto, frumento, grano saraceno, kamut, segale, avena, orzo e quinoa: nella cucina dei 5 sapori i cereali sono la base di molte pietanze. Sono considerati un piccolo miracolo, perché i minuscoli semi racchiudono una preziosa fonte di energia particolarmente armoniosa. Ogni cereale ha il suo giorno, è collegato con uno dei 5 sapori *acido, amaro, dolce, piccante e salato* e ha il suo influsso su determinati organi. Ma come prepararli senza creare gonfiori? Vanno consumati crudi o cotti? E quali sono le particolarità dei diversi tipi di cereali? Il seminario vi introduce in un mondo miracoloso e insegna come usare i cereali per trarne il massimo beneficio.

Data: martedì 3 novembre 2009
Ora: dalle 13:30 alle 18:00
Luogo: Bio Casa Bellinzona
Costo: CHF 90.00

Data: domenica 8 novembre 2009
Ora: dalle 8:30 alle 13:00
Luogo: Bio Casa Chiasso
Costo: CHF 90.00

Per iscrizioni e informazioni:

Elisabeth Kühne Gautschin, 079 710 01 08, elisabeth@biocasa.ch

Seminario

“L'alimentazione mamma-bambino secondo i 5 sapori”



Quando diventa importante curare l'alimentazione nella vita di un bambino? Già dalla nascita, dopo alcuni mesi o quando il bambino inizia a mangiare a tavola? Nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC) già molto prima: è fondamentale curare l'alimentazione della mamma già durante la gravidanza perché tutto ruota attorno all'energia della sua milza. Ma quando nasce e cresce il bambino, cosa dovrebbe mangiare? Il seminario “L'alimentazione mamma-bambino secondo i 5 sapori” fa luce su alcuni aspetti fondamentali secondo la MTC e fornisce i pro e contro di tutta una serie di alimenti.

Agno
Centro Migros
Tel./Fax 091 604 56 19
agno@biocasa.ch

Bellinzona
Piazza Nosetto 6
Tel./Fax 091 826 29 84
bellinzona@biocasa.ch

Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel./Fax 091 682 29 08
chiasso@biocasa.ch

Losone
Mercato Cattori
Tel./Fax 091 792 10 11
losone@biocasa.ch

Lugano
Piazza Cioccaro 8
Tel./Fax 091 923 74 65
lugano@biocasa.ch

Bio Casa 5 Stelle SA
Amministrazione
Casa 5 Stelle
6597 Agarone
www.biocasa.ch

Bruno Gautschin
079 249 05 45
bruno@biocasa.ch

Elisabeth Kühne Gautschin
079 710 01 08
elisabeth@biocasa.ch



Data: domenica 15 novembre 2009
Ora: dalle 9:30 – 12:30
Luogo: Bio Casa Chiasso
Costo: CHF 60.00, se portate un amico/a: CHF 50.00

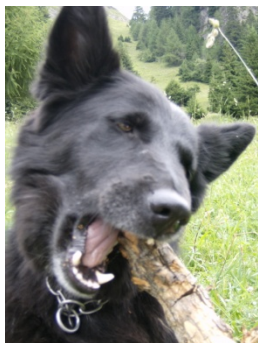
Data: mercoledì 18 novembre 2009
Ora: dalle 14:00 – 17:00
Luogo: Bio Casa Bellinzona
Costo: CHF 60.00, se portate un amico/a: CHF 50.00

Per iscrizioni e informazioni:

Elisabeth Kühne Gautschin, 079 710 01 08, elisabeth@biocasa.ch

Seminario

*“L'alimentazione dei 5 sapori applicata su cani e gatti:
sinonimo di vitalità, benessere e animali felici”*



Loro sono i nostri più fedeli amici, fanno parte della famiglia. Ma quello che mettiamo nella loro ciotola, riesce a fornire tutte le energie necessarie per mantenerli in buona salute? Come interpretare le etichette dei mangimi che si trovano nei negozi? E se il cane o gatto presenta dei disturbi, è possibile curare o alleviare i sintomi con gli alimenti? Questo seminario vi conduce in una nuova dimensione, vi aiuta a capire perché la salute comincia dalla ciotola e vi insegna quanto è semplice preparare pasti equilibrati anche per loro. Perché una giusta alimentazione è sinonimo di vitalità, benessere e ... animali felici!

Data: sabato 14 novembre 2009
Ora: dalle 09:30 alle 12:00
Luogo: Bio Casa Chiasso
Costo: CHF 70.-

Per iscrizioni e informazioni:

Petra Rus (Animal-in-forma), 079 455 47 52, petrarus@bluewin.ch

Agno

Centro Migros
Tel./Fax 091 604 56 19
agno@biocasa.ch

Bellinzona

Piazza Nosetto 6
Tel./Fax 091 826 29 84
bellinzona@biocasa.ch

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel./Fax 091 682 29 08
chiasso@biocasa.ch

Losone

Mercato Cattori
Tel./Fax 091 792 10 11
losone@biocasa.ch

Lugano

Piazza Cioccaro 8
Tel./Fax 091 923 74 65
lugano@biocasa.ch

Bio Casa 5 Stelle SA
Amministrazione
Casa 5 Stelle
6597 Agarone
www.biocasa.ch

Bruno Gautschin
079 249 05 45
bruno@biocasa.ch

Elisabeth Kühne Gautschin
079 710 01 08
elisabeth@biocasa.ch



Corso di cucina dei 5 sapori: sfiziose pietanze per rinforzare il sistema immunitario di tutta la famiglia



Una giornata di cucina con Vlady Ceresa dedicata ai 5 sapori. Questo corso di cucina insegna ai partecipanti come preparare sfiziose pietanze che oltre ad essere saporite rinforzano il sistema immunitario di tutta la famiglia. La colazione calda sarà già pronta all'arrivo dei partecipanti (non mangiate a casa!), viene dedicato un po' di tempo alla spiegazione dei 5 sapori e al concetto "triplice riscaldatore" e poi avrà inizio la preparazione del pranzo, della merenda e del dolce. Tutte le pietanze verranno consumate sul posto.

Data: sabato 24 ottobre 2009
Ora: dalle 08:30 alle 17:00
Luogo: SSPSS Canobbio
Costo: CHF 180.- (da pagare all'iscrizione. In caso di impossibilità di partecipare, vi verrà dato un buono per un prossimo corso)

Per iscrizioni e informazioni:

Elisabeth Kühne Gautschin, 079 710 01 08, elisabeth@biocasa.ch

Ricetta

In anteprima, una ricetta dal libro "Il ricettario dei 5 elementi" di Isabel Ockert, edito da Fontana Edizioni in collaborazione con la Rivista di Lugano:

Verdura da minestra sotto sale

Ingredienti:

500 g di pomodori **L**, 1 mazzetto di prezzemolo **L**, 1 mazzetto di timo **F**, 1 mazzetto di origano **F**, 500 g di carote **T**, 500 g di sedano o sedano rapa **T**, 2 porri **M**, 2 cipolle **M**, sale marino integrale **A**, vasetti di vetro

Preparativi:

Lavare tutti gli ingredienti. Pelare le carote e il sedano, sbucciare le cipolle e tagliare il tutto a dadini. Tagliare i porri grossolanamente. Lavare le erbe aromatiche e staccare le foglioline dai rametti.

Agno

Centro Migros
Tel./Fax 091 604 56 19
agno@biocasa.ch

Bellinzona

Piazza Nosetto 6
Tel./Fax 091 826 29 84
bellinzona@biocasa.ch

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel./Fax 091 682 29 08
chiasso@biocasa.ch

Losone

Mercato Cattori
Tel./Fax 091 792 10 11
losone@biocasa.ch

Lugano

Piazza Cioccaro 8
Tel./Fax 091 923 74 65
lugano@biocasa.ch

Bio Casa 5 Stelle SA
Amministrazione
Casa 5 Stelle
6597 Agarone
www.biocasa.ch

Bruno Gautschin
079 249 05 45
bruno@biocasa.ch

Elisabeth Kühne Gautschin
079 710 01 08
elisabeth@biocasa.ch



Preparazione:

1. Passare tutti gli ingredienti nel tritacarne, quindi pesarli. Dividere il peso per 6: questa è la quantità di sale marino integrale da aggiungere agli ingredienti.
2. Mescolare bene, poi mettere in vasetti di vetro.

La verdura da minestra sotto sale si conserva per 4-6 mesi in un luogo fresco. È un'ottima base per salse e minestre e sostituisce il dado.

Visitate il nostro sito www.biocasa.ch recentemente aggiornato.

Agno

Centro Migros
Tel./Fax 091 604 56 19
agno@biocasa.ch

Bellinzona

Piazza Nosetto 6
Tel./Fax 091 826 29 84
bellinzona@biocasa.ch

Chiasso

Corso San Gottardo 9
Tel./Fax 091 682 29 08
chiasso@biocasa.ch

Losone

Mercato Cattori
Tel./Fax 091 792 10 11
losone@biocasa.ch

Lugano

Piazza Cioccaro 8
Tel./Fax 091 923 74 65
lugano@biocasa.ch