

Seminario „i cereali secondo i 5 sapori“

I cereali possono essere un'importante fonte di energia, vitamine, fibre e minerali, ma per amore della digestione e quindi della nostra salute, è importante sapere come cucinarli e quando consumare quale tipo di cereale.

Nella cucina dei 5 sapori, ogni cereale è collegato con un giorno specifico della settimana ed ha il suo influsso su un organo in particolare. Un cereale cucinato in un certo modo può aiutare ad alleviare svariati disturbi!

Relatrice è Elisabeth Kühne Gautschin, formatrice in alimentazione dei 5 sapori e proprietaria dei 5 punti vendita Bio Casa.



I prossimi appuntamenti:

Domenica 26 luglio 2009 dalle 8:30 alle 13:00
Bio Casa, Chiasso

Giovedì 30 luglio 2009 dalle 13:30 alle 18:00
Bio Casa, Bellinzona

Costo:
CHF 90.00 a persona

Per iscrizioni e informazioni: Elisabeth Kühne Gautschin, 079 710 01 08, elisabeth@biocasa.ch