

Rifugio Isera

Garfagnana

Corfino (LU)

# MACROBIOTICA MEDITERRANEA:

## PRIMAVERA, le ricette di YVONNE



Corso di cucina vegana, mediterranea e macrobiotica

ve 24 – do 26 aprile 2015



“Crudisti, sushisti, vegetariani, vegani, gluten free, no carb: fra etica e dietetica la ricerca del modello alimentare virtuoso è diventata la nuova religione globale” \*)

In un corso residenziale di due giorni impariamo, prepariamo e gustiamo la cucina buona e sana usando ciò che ci dà la natura nella stagione. È un progetto



### IL PROGRAMMA

- ☀ **Cucina etica e cucina dietetica.**
- ☀ Imparare dalle stagioni che cambiano insieme agli alimenti disponibili. Perché la scelta vegetariana e vegana. Differenze nutrizionali con l'alimentazione standard.
- ☀ Le motivazioni etiche, economiche, ecologiche e salutiste per la scelta di un'alimentazione vegetariana.
- ☀ Come curarsi attraverso l'alimentazione. I malanni più comuni come influenza, tosse, raffreddori, mal di testa, costipazioni etc.
- ☀ Conoscere i prodotti di stagione e le loro caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Le combinazioni alimentari, le alternative allo zucchero.
- ☀ Come assimilare al meglio i nutrienti. Cenni a un approccio olistico e spirituale al cibo che nutre corpo mente e spirito. **Cucinare è meditare.**

### YVONNE COSTANTINO

«Fin da giovane il contatto con la natura, il buon cibo e il movimento sono stati i miei punti di riferimento. Dopo gli studi ho continuato a studiare danza mimo e a interessarmi di alimentazione. Poi mi sono avvicinata allo yoga e da lì ho cambiato totalmente la mia filosofia di vita.

Il nostro essere un tutt'uno con la natura mi ha fatto scoprire, sperimentando, i grandi benefici di una sana alimentazione, non solo dal punto di vista salutistico ma anche ecologico, etico e collegato con la pratica dello yoga»

**Organizza corsi di cucina per bambini e mamme in attesa. Lavora presso lo Spazio NU di Pontedera, come insegnante di yoga metodo Iyengar.**



Primavera



Estate



Autunno



Inverno

### QUANDO E CON CHI

Il corso inizia con la cena venerdì 24 e l'introduzione del dopo cena. Termina domenica 26 ore 16. Si svolge in 3 sessioni teorico-pratiche di 3 ore ciascuna dalle ore 10 alle ore 13 sabato e domenica e dalle ore 16 alle 19 sabato. Tutte le lezioni proseguono con il pasto preparato dai partecipanti in collaborazione con Yvonne Costantino.

### DOVE



Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell' Appennino tosco-emiliano. E' raggiungibile in auto o con mezzi pubblici.

### QUOTA

Euro 150, tutto compreso con alloggio in Rifugio, euro 180 con alloggio in agriturismo (a 2 km). Singola lezione euro 35 (compreso pasto).

### INFO E PRENOTAZIONI

☎ 0583-356182, -77, 331-9165832  
✉ segreteria@traterraeciolo.it



### DOPO I 3 GIORNI SEI IN GRADO DI

- preparare i piatti primaverili della **cucina vegana e vegetariana**;
- conoscere **gli ingredienti e i trucchi** per una preparazione semplice e gustosa;
- Conoscere la cosmetica vegetale e naturale, da fare in casa.

[www.traterraeciolo.it](http://www.traterraeciolo.it)

[www.rifugioisera.it](http://www.rifugioisera.it)

\*) **MARINO NIOLA: Homo dieteticus**  
Viaggio nelle tribù alimentari. Il Mulino