

VareseNews

Al Melo arrivano... le stagioni nel piatto

Pubblicato: Martedì 18 Marzo 2014

Venerdì 21 marzo dalle ore 15.00 presso la Sala Planet Soul dell'Università del Melo, via Magenta 3 a Gallarate, prosegue la Seconda Edizione del progetto **Gallarate per voi**, che vede alternarsi numerose iniziative ad ingresso libero e gratuito a carattere culturale e sociale, pensate per la terza età e per promuovere il dialogo fra le generazioni. **Ospite del giorno per la rassegna di incontri Un caffè con... è l'Associazione Laboratorio di Cucina Naturale**, che proporrà un appuntamento dal titolo La primavera nel piatto, sull'importanza della stagionalità nello stile alimentare. Mai come a primavera il nostro organismo ha bisogno di una dieta ricca di alimenti leggeri ad azione depurativa e tonificante, ricchi di vitamine e sali minerali, come frutta e verdura, o di ferro e proteine, come i legumi. Interverranno la Dr.ssa Sara Maestroni, biologa e psicologa, e Manuela Palestra, maestra di cucina.

Il pomeriggio avrà inizio con il concerto della cantante Giovanna Predazzi dedicato alla Primavera ormai giunta. Aria nuova, aria di primavera, aria pulita, aria ricca di speranza, su su, più in alto, "Over the rainbow", "oltre l'arcobaleno". Lasciamoci trasportare dalla musica, dalla voglia di cantare e stare insieme.

L'ingresso è, come al solito, libero e gratuito.

Per informazioni rivolgersi al numero 0331 708224.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it