

# VareseNews

## Un autunno di incontri “Bio”

**Pubblicato:** Mercoledì 17 Settembre 2014

Sarà un autunno Bio a Varese, compilici alcuni appuntamenti "specializzati".

Il primo appuntamento è giovedì 18 settembre alle 18.00, presso il punto vendita NaturaSì di Viale Borri: protagonista una conferenza sul **metodo Kusmine** che verrà presentato da Maddalena Macchi, insegnante di cucina naturale dell'associazione Vivere Sano Quotidianamente per imparare a seguire una sana e corretta alimentazione.

Il metodo Kusmine prende il nome dalla dottoressa russa che l'ha ideato e messo a punto e si basa sull'importanza della dieta per mantenere non solo uno stato di salute ottimale ma anche per prevenire o stimolare le difese in caso di malattia. La conferenza, ad ingresso gratuito, sarà seguita da un bio aperitivo a buffet.

Per chi vuole saperne di più sulla cucina sana e naturale, dal 25 settembre inizierà un **ciclo di 4 lezioni**, tenute sempre da **Maddalena Macchi** e dal bio-architetto **Luigi Bellaria**, nelle quali si affronteranno argomenti più specifici quali **l'importanza dell'introduzione dei legumi e dei cereali nella dieta**, cosa preparare per una sana e nutriente **colazione**, la realizzazione di **piatti veloci ma completi ed equilibrati nutrizionalmente** attraverso una corretta ed intelligente organizzazione in cucina, la realizzazione di **dolci con ingredienti naturali**, l'importanza dell'attività fisica e della qualità dell'ambiente in cui si vive. Il corso però non è gratuito: info su [www.viveresanoquotidianamente.it](http://www.viveresanoquotidianamente.it).

L'8 ottobre presso il Bio Ristorante **Nutrymento** di Varese incontro con il dottor **Marco Venanzi**, per parlare di **omeopatia e salute**, e con **Cristiana Vergari** per lo **yoga in gravidanza**. Il 28 novembre nuova conferenza presso NaturaSì per parlare di **cucina naturale in vista delle festività natalizie**, con degustazione di dolci bio gratuita e illustrazione dei due corsi monotematici che si terranno a dicembre sul come e cosa cucinare per il pranzo di Natale utilizzando ingredienti bio e naturali e sulla preparazione di dolcetti sani e sugar free.

**Al 30 novembre l'appuntamento è invece alla scuola steineriana di Varese** in via Torquato Tasso 29 per il **bazar di Natale**, un'occasione per fare acquisti ecosolidali e bio, nonché per far divertire grandi e piccini con spettacoli teatrali e momenti ludici. Durante l'arco della giornata, inoltre, ci saranno conferenze e incontri sull'agricoltura biologica e biodinamica.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)