

Il cibo che cura: incontro alla scuola Montessori

Pubblicato: Lunedì 23 Gennaio 2017



È fondamentale essere consapevoli dell'importanza del cibo, visto non solo come alimento, ma anche come rimedio, cura e fonte di energia nel rispetto dell'ambiente circostante. **Alle scuole Montessori da sempre il pasto è un momento fondamentale della giornata:** i piccoli imparano ad assaggiare tutto, in piccole dosi, giocando. Apparecchiamo e sparecchiamo la tavola da soli e usano fin da piccolissimi delle sedie a loro misura. Il cibo fin da subito è gioco, ma anche insegnamento per la vita futura; è il carburante della nostra vita, e come tale può anche aiutarci a guarire. Come? Gli esperti ne parleranno durante l'incontro *Il cibo che cura – Salute per l'uomo e per l'ambiente*, organizzato **venerdì 27 gennaio alle 20.30 alla scuola Montessori Percorsi per Crescere di Calcinate del Pesce (Varese)**, via Maggiore 10.

«Per affrontare questo tema così importante abbiamo invitato due esperti –spiega **Maria Angela Ferioli, presidente della Cooperativa Percorsi per Crescere che gestisce la scuola di Varese**–. Si tratta di **Gaia Bakhti Arrigoni**, terapeuta alimentare, e **Paolo Abhay Velutti**, chef alimentarista, anime dell'associazione La Cucina Verde, che si occupano di cucina naturale e alimentazione consapevole, con insegnamenti basati sulla dietetica cinese, la macrobiotica e l'ayurveda, senza dimenticare le origini e le tradizioni millenarie della nostra dieta mediterranea».

Focus della serata sarà l'attenzione agli effetti che il cibo può avere sul nostro corpo, dimostrando come l'alimentazione naturale possa non solo risolvere tanti disturbi, ma anche migliorare, in generale, la qualità della vita.

Il cibo che cura – Salute per l'uomo e per l'ambiente

Venerdì 27 gennaio

Ore 20.30

Scuola Montessori Percorsi Per Crescere

Via Maggiore 10, Calcinate del Pesce (Varese)

Ingresso libero

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it