

VareseNews

Come seguire il ritmo delle stagioni a tavola

Pubblicato: Sabato 13 Ottobre 2018



Rispettare la stagionalità di frutta e verdura consente di consumare i cibi nel loro naturale periodo di maturazione. Seguire il ritmo della natura porta a molteplici vantaggi, tra cui la riduzione dei costi, l'aumento delle sostanze nutritive e del sapore e un maggior rispetto per il nostro pianeta.

E' fondamentale quindi imparare ad alimentarsi in modo sano e naturale consumando frutta e verdura di stagione.

Ed è dedicato a questo argomento il corso Tigros “**Alimentazione e stagionalità**” di lunedì 15 ottobre al Buongusto di Buguggiate, realizzato in collaborazione con il Centro Polispecialistico Beccaria.

A parlarne ci sarà **Maria Flavia Mazza**, Biologa Nutrizionista, con l'aiuto degli chef **Cesare Fabbri** e **Alessandro Columella** del Ristorante Buongusto Tigros di Buguggiate, che metteranno in pratica con un gustoso menù gli insegnamenti della dottoressa.

Il corso è gratuito, ma le prenotazioni sono già chiuse: per vedere gli altri corsi disponibili si può andare sul [sito di Tigros](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it