

Tutta la salute dei legumi in un corso

Pubblicato: Sabato 3 Novembre 2018



I legumi fanno parte della tradizione gastronomica italiana, quella della “cucina povera”. Povera però solo dal punto di vista economico, perchè costano poco, non certo perché sono “poveri” di gusto o di proprietà nutritive: i componenti nutrizionali dei legumi, accostati a quelli presenti nei cereali integrali, assicurano infatti un effetto sinergico benefico per la salute.

Per questo, in collaborazione con ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali il corso Tigros sarà **dedicato ai legumi**, e alle loro proprietà nutritive, “**I Legumi dalla A alla Z**”.

L'appuntamento è per lunedì 5 novembre al Buongusto Tigros di Castellanza: protagoniste saranno **Maria Antonietta Bianchi**, medico Specialista in scienza dell'alimentazione, della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria, e **Antonella Capurso** Infermiera con master in scienza dell'alimentazione e dietetica applicata. Con loro, a proporre tre ricette speciali realizzate con i legumi, ci sarà chef **Damiano Simbula** del ristorante 2 Lanterne di Induno Olona.

Le prenotazioni sono chiuse per questo evento. Altre informazioni su www-tigros.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it