



**MUSA**  
 Officina del Gusto  
 e del Paesaggio



**MENU' VEGETARIANO**  
 Ribollita  
 Quenelle di riso ai  
 funghi e castagne con  
 crema di broccoli  
 Polpettone di lenticchie  
 con maionese alla  
 mandorla  
 Insalata waldorf  
 Involtini di verdure  
 in crosta  
 Mousse di cachi

**MENU' MACROBIOTICO**  
 Zuppa di miso con shitake  
 Tortino di miglio e zucca  
 gratinato  
 Crema di azuki  
 Cima di rapa scottata  
 Salsa di tahin e umeboshi  
 Insalatini di carote  
 e daikon  
 Torta di mele con kuzu e  
 cannella



**Costo: 10€ a corso**  
**(contributo spese gestione)**

## CORSI DI CUCINA

**9 gennaio 2015 "Parliamo di vegetariano"**

**23 gennaio 2015 "La macrobiotica"**





*Per anni la nostra associazione ha collaborato con il Dipartimento di medicina Pre-dittiva e della Prevenzione dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano sotto la direzione del Prof. Franco Berrino. I suoi studi, hanno preso spunto dalla millenaria medicina orientale, che ha unito alle conoscenze della scienza moderna. Le linee metodologiche saranno quindi legate al suo grande lavoro.  
Docente del corso Elena Alquati - presidente dell'associazione.*

Per cambiare alimentazione indirizzandoci verso una cucina che si basa su cereali integrali, legumi e verdure, con l'abolizione dei cibi raffinati, adulterati, precotti, con l'eliminazione dei dolcificanti raffinati, usando unicamente alimenti che propongono la natura stessa, è necessario innamorarsi della cucina, tornare a cucinare, avere la voglia di cucinare, credere nel cambiamento. Questo è il nostro obiettivo principale, il resto viene dopo e da se. Dobbiamo tornare a far da mangiare come facevano le nostre nonne: "con tanto amore".

La ricetta è semplice: unire questo amore per la cucina con la consapevolezza e la conoscenza nei confronti del cibo, senza dimenticare che il punto di riferimento sono le tradizioni millenarie del paese nel quale si vive, con una considerazione rivolta all'epoca in cui stiamo vivendo. Durante questi incontri cercheremo di trasmettere le basi da applicare per mettere in atto questo cambiamento, ma soprattutto daremo degli spunti su come poterci organizzare a casa. Conosceremo i cereali integrali, i legumi e le verdure, vedremo come lavarli e come cucinarli. Vedremo quale deve essere, in linea di massima, un piatto equilibrato. Impareremo l'importanza delle salse e dei condimenti e qualche proposta per la prima colazione.

Punto di forza della nostra associazione, è la correlazione tra quanto emerso dalle ricerche scientifiche, e la filosofia. Nell'incontro dedicato alla macrobiotica, sarà data enfasi alle correlazioni filosofiche.



## Le raccomandazioni del WCRF:

- 1) Mantenersi snelli per tutta la vita.
- 2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.
- 3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.
- 4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con **cereali non industrialmente raffinati** e **legumi in ogni pasto** e un'ampia varietà di **verdure** non amidacee e di frutta.
- 5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.
- 6) Limitare il consumo di bevande alcoliche.
- 7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe
- 8) Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.
- 9) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.
- 10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

## COMUNQUE NON FARE USO DI TABACCO

L'associazione ha da poco costituito un comitato scientifico di controllo.  
<http://www.lordinedelluniverso.it/comitato-scientifico>

