

2009

Manas

Associazione Culturale Manas

Libera Università Olistica

Presidente

Sabrina Ferrero

VicePresidente

Maurizio Cattaneo

Comitato Scientifico

Renè Andreani



Roncofreddo (FC), Via dei Laghi 200

Mercoledì 23 Settembre 2009

Pomeriggio a Green Manor

CUCINA NATURALE INTEGRALE

Dall'esperienza dei più famosi cuochi del mondo ...

... una serata dedicata alla nostra vita,
al nutrimento che riceviamo dal cibo
e alla relazione che abbiamo con esso.

«Il *sattva*, a causa del suo carattere immacolato,
è luminoso ed esente dal male.»

Bhagavadgita

L'incontro è aperto a soci e non soci Manas, ed è gratuito. Chi desidera associarsi a Manas può compilare la domanda di iscrizione su internet oppure rivolgersi a noi la sera stessa. Il costo annuale dell'associazione è di €10,00.

Sperimentiamo assieme un buffet davvero unico e primo in Italia con un ingrediente straordinario come l'aglio nero (www.blackgarlickorea.com), che dal gennaio 2010 importeremo regolarmente dalla Corea (fra qualche giorno vedi il nostro sito www.blackgarlic.it).

Condividiamo questa sera la cultura dell'alimentazione naturale integrale ed i suoi principi che derivano dalla cucina dei più grandi cuochi europei coniugata con la millenaria sapienza orientale.

Il cibo biologico genera emozioni con le quali possiamo costruire relazioni umane per "religere" e collegarci il più possibile alla realtà. A questo proposito presenteremo un interessante impiego di EFT (Emotional Freedom Techniques) per gestire convenientemente il rapporto con il cibo.

Possiamo cambiare le nostre abitudini direttamente a casa nostra, risparmiando il 40% sulla spesa alimentare, utilizzando i pasti per acquistare energia e non per perderla come usualmente avviene, imparando a preparare il cibo in poco tempo, ma con grande qualità in un piacevole universo di sapori di grande valore nutritivo e con gradevoli effetti artistici. Pellegrino Artusi pubblicò per la prima volta nel 1881 "La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene". La cucina allora come oggi era Scienza ed Arte, ossia quello che vogliamo proporre con la Cucina Naturale Integrale.

PROGRAMMA

Ore 17.00 – Arrivo, registrazione e benvenuto.

Ore 17.45 – La Cucina Naturale Integrale (Maurizio)

Ore 18.30 – EFT, come gestire convenientemente il rapporto con il cibo (Sabrina)

Ore 19.15 – Presentazione dell'Aglio Nero, un nuovo prodotto di grande valore nutritivo con un sapore accattivante, di grandi potenzialità per la realizzazione di ottime e gustose ricette.

Ore 19.30 – Buffet con cibi crudi e cotti con ricette basate sull'Aglio Nero.

Ore 20.30 – Tavola rotonda, commenti e osservazioni sulla serata.

Per evidenti ragioni organizzative, si prega di confermare la propria presenza entro e non oltre martedì 22 settembre alle ore 20.00.

Se non puoi partecipare Mercoledì 23 Settembre alle ore 17.00 è previsto un altro incontro con lo stesso programma alle 20.30 Venerdì 18 Settembre, con buffet alle ore 21.45 circa.

**Vedere il sito manas.ecovillaggi.eu, telefonare a Sabrina 348.3032686,
o inviare una e-mail a sabrinaferrero@alice.it**