

Uni-ATENeO ® "Ivana Torretta" - Anno Accademico 2011-2012

**LA CUCINA E L'ALIMENTAZIONE NATURALE**

**PROPOSTE DI STILI ALIMENTARI NUOVI E SANI**

**Chi cucina ha nelle sue mani la propria salute e il benessere altrui**

***Giovanna Cozzi e Barbara Morlacchi***

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

Cucinare non è solo un atto legato alle necessità quotidiane,  
ma è anche un atto simbolico, terapeutico e creativo.  
Un percorso di una nuova cultura sul cibo, sull'alimentazione, su uno stile di vita  
più consapevole di sé e del proprio mondo

---

*lunedì 7 novembre 2011*

*ore 15:00 - 16:50*

*Giovanna Cozzi  
Barbara Morlacchi*

**IL CIBO DELL'UOMO: COSA E' E COSA NON E'**

**Cos'è il cibo, perché mangiamo, come si mangia oggi**

**Prime considerazioni e proposte di stili alimentari nuovi e più sani**

---

*lunedì 14 novembre 2011*

*ore 15:00 - 16:50*

*Giovanna Cozzi  
Barbara Morlacchi*

**ALCUNE LINEE-GUIDA PER UN'ALIMENTAZIONE NATURALE**

**Gli elementi di base di una cucina naturale: cereali, legumi, verdure di stagione, alcuni condimenti poco conosciuti e dolci di buona qualità**

---

***Giovanna Cozzi - Nerviano e Barbara Morlacchi - Parabiago***

Diplomate cuoche e terapisti alimentari  
presso la scuola di cucina naturale "La Sana Gola" di Martin Halsey a Milano