

**nutriLuna** è una nuova guida che suggerisce un'alimentazione equilibrata finalizzata al miglioramento della salute e del benessere. Gli alimenti abbinati alle diverse costellazioni e messi in relazione alle fasi lunari, diventano fonti di energia in grado di stimolare le funzioni vitali per mantenersi in perfetta forma e migliorare la qualità di vita. Questa guida è basata su un'alimentazione mista, si prediligono i cibi più adatti perché facilmente assimilabili, la stagionalità e solo materie prime fresche di alta qualità. **Per questo giorno sono consigliati solo cibi di origine vegetale.**

Corsi / Seminari

# 2016

## Menù

### antipasto

**Farfritata** di ceci al forno  
con verdure stagionali

### primo piatto

**Risotto Venere** con  
brunoise arcobaleno

### secondo piatto

**Hamburger vegano** di cannellini  
con patate viola e melanzane

### dolce

**Crostata** pasticciera ai mirtilli



## SABATO 9 APRILE

TAURUS CRESCENTE  
dalle 15 alle 19,30

**c/o Azienda Agraria  
Sperimentale Stuard**

Str. Madonna dell' Aiuto, 7/A  
43126 San Pancrazio (Parma)  
Info e prenotazioni: 0521.671569

Dr.ssa Anna Rita Bottazzi: 339.7872774

## CORSO DI CUCINA LUNARE

Il corso, si articola in 4 quattro ore utili alla preparazione delle pietanze e comprensive della cena. Ogni partecipante cucina i piatti proposti in questa giornata che sono di **origine vegetale (vegano)**, iniziando con un antipasto, un primo, un secondo e un dolce.

**Costo:** 50 euro. **Sconto promozionale EURO 45.**

**Cosa portare:** abbigliamento comodo, grembiule da cucina, materiale per appunti, chiave USB, contenitori da cucina ermetici (per portare a casa gli assaggi rimasti dopo la cena).