

Use this area to offer a short teaser of your email's content. Text here will show in the preview area of some email clients.

Is this email not displaying correctly?
[View it in your browser.](#)



Le lunghe giornate e il sole estivo sono l'occasione per avere un po' più di tempo per sè stessi e per stare in compagnia degli amici.

Perchè non riscoprire nei momenti insieme piatti leggeri a base dei prodotti di stagione? A luglio sono pronte per noi albicocche, angurie, fragoline di bosco, melone, mirtilli, more, prugne, pere, pesche, ribes, noci e nocciole e poi tantissime varietà di verdura: aglio, barbabietole, biette, carote, cicoria, catalogna, fagiolini, pomodori, porri, rape, ravanelli, melanzane, peperoni, zucchine, lattuga oltre a numerose erbe aromatiche. Vegatali rinfrescanti che contengono molta acqua e quindi molto importanti da consumare nella stagione calda.

Infine perchè non approfittare delle lunghe giornate per fare insieme un po' di attività fisica?

Certo quello che mangiamo, come sempre vi diciamo, è molto importante ma il movimento è l'altra cosa fondamentale per mantenere al meglio la nostre condizioni di salute!

Le belle e lunghe serate possono dunque essere il momento in cui iniziare ad uscire all'aperto per fare una bella passeggiata nella natura, con tutto il valore terapeutico che il contatto con essa può avere non solo a livello fisico , ma anche a livello di un benessere più globale.

Vi invitiamo quindi

il 22 LUGLIO alle ore 18.30

all' Apericena

c/o Il Centro Parco Ex Dogana Astroungarica – Tornavento di Lonate Pozzolo – Va -

durante la serata avrete la possibilità di partecipare ad una lezione dimostrativa di

NORDIC WALKING

a cura della Scuola di Nordic Walking ANWI [Il Colibrì](#)

e di conoscere gli amici di [Viva Via Gaggio](#)

gustando un RICCO BUFFET

preparato con ingredienti provenienti dal Parco del Ticino

a cura delle cuoche di cucina naturale Manuela Palestra e Maddalena Macchi

Menù della serata

Gazpacho

Cubotti di polenta bianchi e gialli

Focacce ai vari gusti

Insalata di cereali misti

Pomodori ripieni

Farinata

Polpettine di lenticchie

Caponatina tiepida

Torta di pesche con salsa di yogurt alla vaniglia

Tè ed infusi freschi

Quota di partecipazione € 12

Per info e prenotazioni

associazione@cucinanaturalelab.it

o al 3493435680 – 3939322830

Per meglio organizzarci, durante la prenotazione precisate se volete partecipare alla lezione di Nordic Walking

vi aspettiamo numerosi anche per augurarci buone vacanze!!



Il Nordic Walking o camminata nordica, consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura di tutto il corpo indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla preparazione fisica. In più è divertente, rilassante, poco costoso e lo si può praticare ovunque ed in ogni stagione. Il nordic walking è consigliato per: prevenire disturbi cardiovascolari, cervicalgie, dimagrimento, ma anche per allenarsi ed in genere per la riabilitazione motoria.



Viva Via Gaggio nasce a fine gennaio 2010, come libero movimento di opinione generatosi dal basso, svincolato da ogni gruppo partitico e volto a informare i cittadini delle zone interessate sulla tema dell'aeroporto di Malpensa. Ma cosa combatte il comitato? Il comitato combatte l'espansione verso sud del sedime aeroportuale di Malpensa, per riempire 330 ettari con la terza pista, numerosi capannoni per la logistica e una stazione ferroviaria per portare le merci direttamente in aeroporto. Di fatto una zona importantissima da un punto di vista ambientale e naturalistico oltre che storico rischia di essere cancellata irrimediabilmente per lasciare spazio a cemento e asfalto. Avremo la possibilità di ascoltare quanto hanno fatto fino ad ora durante la serata.

[follow on Twitter](#) | [friend on Facebook](#)

Copyright © 2012 Associazione di Laboratorio di Cucina Naturale,
All rights reserved.

Siete iscritti alla newsletter del laboratorio di cucina naturale

Our mailing address is:

Associazione di Laboratorio di Cucina Naturale
Viale Alfieri 26

MailChimp

Busto Arsizio, varese 21052
Italy

[Add us to your address book](#)

[unsubscribe from this list](#) | [update subscription preferences](#)