

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Ripartono i corsi di cucina Tigros tra gusto e benessere

Redazione · Thursday, April 19th, 2018

Ripartono i corsi gratuiti presso i ristoranti **Buongusto di Tigros**. **Da Castellanza a Buguggiate**, passando **per Busto Arsizio e Solbiate Arno**, saranno due i filoni dei corsi proposti in un unico programma proposto da maggio a dicembre: uno legato alla cucina gourmet, l'altro alla salute dove i medici affiancheranno gli chef nella preparazione dei piatti per dare consigli e piccoli accorgimenti per mangiare meglio e in modo salutare.

Le iscrizioni di tutti i corsi, gratuiti, sono già aperte all'indirizzo www.tigros.it, o telefonando al numero verde 800905033.

Si partirà venerdì 4 maggio al ristorante Buongusto di Busto Arsizio con una lezione di cucina dedicata all'osteoporosi: il dott. Alfredo Falchi illustrerà quali sono gli alimenti da prediligere e quali invece non vanno consumati associati. Dalle 17 alle 19 in cucina ci saranno gli chef Riccardo De Simone e Luca Zanzottera.

Di salute si parlerà ancora: saranno trattati argomenti come gli **inestetismi della pelle, la gravidanza, tu sei cosa mangi, dalla frutta al pesce i cibi che curano, l'intolleranza al lattosio, i dolci per diabetici, il perineo, l'intestino secondo cervello, i legumi e gli alimenti di stagione**.

Il palato sarà alla ricerca del gusto negli **appuntamenti dedicati al pesce, al bbq, ai dolci, alla pasta fresca, al cioccolato e alla polenta**, ma non mancheranno **menù speciali dedicati all'autunno, a Natale e a Capodanno**. Il programma completo è disponibile sul sito www.tigros.it e nei punti vendita Tigros.

This entry was posted on Thursday, April 19th, 2018 at 2:15 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.