

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Corso di cucina Tigros: alimentazione e stagionalità

Redazione · Friday, October 12th, 2018

Rispettare la stagionalità di frutta e verdura consente di consumare i cibi nel loro naturale periodo di maturazione. **Seguire il ritmo della natura porta a molteplici vantaggi**, tra cui la riduzione dei costi, l'aumento delle sostanze nutritive, del sapore e più rispetto per il nostro pianeta. Impariamo quindi ad alimentarci in modo sano e naturale consumando frutta e verdura di stagione.

In collaborazione con il Centro Polispecialistico Beccaria, al Tigros di Buguggiate sarà ospite la **dott.ssa Maria Flavia Mazza, Biologa Nutrizionista**, che, insieme agli chef Cesare Fabbri e Alessandro Columella del ristorante Buongusto, aiuterà i corsisti a capire quali elementi prediligere in base alla stagionalità

Il corso di cucina si terrà al Tigros di Buguggiate, in via Giuseppe Verdi 24, lunedì 15 ottobre dalle 17 alle 19. Le iscrizioni di tutti i corsi, gratuiti, sono già aperte all'indirizzo www.tigros.it, o telefonando al numero verde 800905033. Il programma completo è disponibile sul sito www.tigros.it e nei punti vendita Tigros.

This entry was posted on Friday, October 12th, 2018 at 4:15 pm and is filed under [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.