

# **Crudismo: uno stile di vita**

## **Teorie e ricette**

**Venerdì 11 Aprile 2014**  
**ore 20.45**

**presso il Centro Anziani – Via Bellini n. 38/A – Cesate**

Docente: Laura Cuccato – esperta di crudismo e fondatrice di Salto nel Crudo

Il Comune di Cesate nell'ambito di SuPerMilano, la rassegna che intende valorizzare e promuovere le identità e le risorse dei 16 comuni del Nord Ovest Milano appartenenti al Parco delle Groane, organizza una serata che prevede momenti teorici e pratici con degustazione finale per far conoscere il crudismo, una dieta alimentare che prevede il consumo unicamente, o in larga parte, di alimenti crudi, non lavorati e spesso provenienti da agricoltura biologica.

Ai partecipanti verranno distribuite delle dispense in merito agli argomenti trattati. Per la partecipazione a questa iniziativa sarà necessario procurarsi alcuni materiali e preparare presso la propria abitazione una semplice ricetta (da noi fornita al momento dell'iscrizione) e portarla realizzata all'incontro.

**Materiali necessari: 2 canovacci, 2 piatti, carta tipo scottex, 1 tagliere coltelli e posate oltre alla ricetta realizzata.**

**Il costo di partecipazione è di Euro 5,00.= per i cittadini residenti e di Euro 7,00.= per i cittadini non residenti da versare all'atto dell'iscrizione presso l'Ufficio Ambiente del Comune entro il prossimo 07 Aprile 2014 e fino ad esaurimento dei posti disponibili compilando l'apposito modulo reperibile presso l'ufficio ambiente o scaricabile direttamente dal sito internet.**

I prodotti biologici di frutta e verdura necessari durante la serata sono forniti da GASTa bien di Cesate,

Ulteriori informazioni: Ufficio Ambiente o sito internet comunale [www.comune.cesate.mi.it](http://www.comune.cesate.mi.it)

Assessorato alle Politiche Ambientali  
L'Assessore  
Luigi Motta

Servizio Territorio e Ambiente  
Il Responsabile  
Geom. Roberto Sinelli

Cesate, 18 Marzo 2014