

Tre eventi “Naturium” a Roccella Jonica, Cosenza e Montepaone Lido

Tra spezie, estratti e spadellate vegetariane, sarà una vera festa del benessere

Una settimana densa di appuntamenti per il progetto culturale “Naturium”. Tante le iniziative in programma, su tutto il territorio calabrese, sui temi dell'alimentazione sana e naturale. Si comincia domani, giovedì 25 febbraio, a Roccella Jonica (Rc), dove si celebra il primo compleanno della “Bottega Green-Naturium Point” di via Roma Nuova. Un anno esatto di attività all'insegna della salute e del benessere. Per l'occasione, l'affiliato “Naturium” dedicherà a tutti gli ospiti una speciale degustazione gratuita di prodotti vegetariani e vegani, spadellati al momento da uno chef d'eccellenza.



Orario d'inizio dei festeggiamenti fissato per le ore 18.30. Il giorno seguente, venerdì 26 febbraio, due gli eventi in programma tra Cosenza e Montepaone Lido (Cz). Nel capoluogo bruzio, rendez-vous alle 18.30 presso il “NaturaSi” di via Mancini per un interessante seminario della dottoressa Francesca Germano dedicato alle quattro spezie del momento: curry, curcuma, zenzero e cannella. Ricche di proprietà benefiche, stanno diventando sempre di più protagoniste delle nostre ricette. Ma oltre ad arricchire di gusto i nostri piatti sono delle vere e proprie alleate della nostra salute. Molte spezie contengono proprietà antiossidanti, sali minerali, vitamine e sono

efficaci per la cura e la prevenzione di tante patologie diverse. E inoltre depurano, disintossicano, sgonfiano e aiutano a dimagrire. Infine, sempre venerdì alle ore 18.30, in contemporanea con l'iniziativa di Cosenza, degustazione gratuita di estratti di frutta e verdura bio presso l'Urban Market di Montepaone Lido. Accompagnerà l'assaggio una accurata relazione della dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista, già da diversi anni vicina al progetto "Naturium". A Montepaone si parlerà dei benefici dei succhi di frutta e verdura preparati con verdure fresche e di stagione, ricchi di vitamine, minerali e oligoelementi, antiossidanti ed enzimi in quantità. Non mancherà la testimonianza diretta di un giovane, Beniamino Grandinetti, che ha avuto modo di sperimentare nella propria dieta i vantaggi di germogli ed estratti per regalare al proprio corpo un pieno di energia e farlo stare meglio.