



Inizia, con questo numero del Macaone, una nuova rubrica che abbiamo chiamato “I corsi del CNN”; poiché durante l’anno vengono organizzati corsi e serate per approfondire temi sempre nuovi, abbiamo sentito la necessità di riportare attraverso questa rubrica, le informazioni per chi non potrà essere presente alle serate.

Questa rubrica vuole essere, in un certo senso, un momento di informazione e di resoconto dei contenuti delle nostre iniziative, per tutti i soci e non solo.



Il primo corso organizzato dal CNN per il 2003 è stato il “*Corso di cucina naturale - Come cucinare le nostre erbe*” tenuto dalla Dott.ssa **Monica Miselli**, Biologa-Nutrizionista, in collaborazione con la Sig. **Carmen Gelosini** titolare dell’Erboristeria “Longevity” in Via G. Matteotti, 62 a Carpi.

La prima serata si è svolta il 27 Gennaio, la seconda il 3 Febbraio 2003.

Il corso di “Cucina Naturale” di quest’anno rappresentava il proseguimento dei temi affrontati nel 2002 durante il primo corso il cui tema era “**l’Alimentazione naturale**”.

In seguito al successo ottenuto l’anno scorso, e grazie alla disponibilità della Dott. Miselli quest’anno si è deciso di proseguire la trattazione dell’argomento ed approfondire i temi importanti riguardanti la sana alimentazione, integrandoli con l’insegnamento di ricette pratiche da eseguirsi nelle nostre cucine.

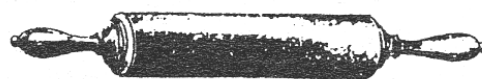
I temi affrontati riguardavano, ad esempio, i diversi tipi di cottura e le modalità per

salvaguardare, durante tali procedimenti, le caratteristiche nutrizionali degli alimenti.

Inoltre, ancora più interessante, è il fatto che le diverse cotture degli alimenti possono influenzare il nostro corpo, ad esempio:

le verdure consumate crude hanno proprietà rinfrescanti, la cottura appena scottata energicizza il corpo ed aiuta ad eliminare le stagnazioni, lessare i cibi aiuta a calmare, facilita rafforzare la digestione.

Non è purtroppo possibile ripetere tutto ciò che con professionalità e trasporto la Dott.ssa Miselli ha insegnato durante il corso ma, ricordiamo che è disponibile il materiale elaborato per le serate, e chi desidera consultarlo o riprodurlo può recarsi presso la sede del CNN nelle serate del mercoledì dalle ore 21.00, oppure rivolgersi alla Sig. Gloria Villa.



Ringraziamo tutti coloro che, non solo da Novi ma, numerosi anche dai paesi limitrofi, hanno partecipato con interesse e approvazione alla nostra iniziativa.

Poiché il corso si è svolto presso i locali dell’ArciGhiottone cogliamo l’occasione per ringraziare il Presidente dell’ArciGhiottone, Sig. Germano Gilioli, per averci ospitato nella propria sede.

