

GUSTO LEGGERO

Dieci piccoli segreti per
una cucina della salute

LIGHT TASTE

Ten tips
for healthy eating

MODERAZIONE

*Mangiare poco, spesso e bene,
quel tanto che basta*

QUALITÀ

*Cucinare alimenti
freschissimi e di stagione*

PROFUMO

*Prediligere erbe aromatiche
e spezie ai sali e ai grassi*

COLORE

*Utilizzare frutta e verdura
per dare vivacità ai piatti*

SAPORE

*Preservare il sapore originario
e la consistenza dei cibi*

METODI

*Variare i sistemi di cottura
nella preparazione
degli alimenti*

ESSENZIALE

*Rifiutare tutto ciò
che è eccessivo*

TECNOLOGIA

*Sperimentare attrezzature
e utensili innovativi*

TRADIZIONE

*Mantenere quanto di meglio
ci è stato tramandato*

SCOPERTA

*Elaborare nuove ricette
sfruttando tutte
le potenzialità del mercato*

1 MODERATION

*Eat in moderation, slowly and
frequently, as much as you need*

2 QUALITY

*Cook fresh
and good quality food*

3 AROMA

*Use more herbs
and less salt and fats*

4 COLOUR

*Use fruits and vegetables
to colour your dishes*

5 FLAVOUR

*Keep the original flavour
and texture of each food*

6 METHODS

*Vary the cooking methods
in the preparation
of food*

7 BALANCE

*Avoid
any excess*

8 TECHNOLOGY

*Try new techniques
and kitchen equipments*

9 TRADITION

*Keep the best of your own
gastronomic tradition*

10 DISCOVERY

*Prepare new recipes using
everything the market offers*

ASSOCIAZIONE
CUOCHI
BRIANZA



ASSOCIAZIONE CUOCHI **BRIANZA**
c/o Istituto Alberghiero
COLLEGIO BALLERINI
Via G. Verdi, 77 - 20831 Seregno (MB)
Tel. 329 8297620
cuochi.brianza@libero.it

cuochibrianza.it



ASSOCIAZIONE
CUOCHI
BRIANZA



UNIONE CUOCHI
REGIONE LOMBARDIA