



**Ma.crobiotico**  
**In.tolleranze**  
**Ve.gano**  
**Ce.liaco**

Via Genzano, 36 - Roma 00179  
Tel. e Fax 06 89829611  
info@mainvece.it  
[www.mainvece.it](http://www.mainvece.it)

# CEREALI di IERI e di OGGI



- stagionalità
- tipi e loro utilizzo
- le farine
- consigli per l'acquisto consapevole (lettura delle etichette)
- esempi di ricette per cucinare i cereali

---

*L'associazione **Idee con Gusto** presenta il corso sui cereali tenuto dalla biologa **Dott.ssa Nicoletta Paolillo***

---



**Idee con Gusto** è l'Associazione Culturale per la promozione delle buone pratiche alimentari e la valorizzazione del territorio. **CONOSCERE PER SCEGLIERE.** Significa essere informati per scegliere le materie prime di qualità, nel pieno rispetto del territorio e toccando con mano la provenienza dei prodotti che mangiamo. Laboratori, degustazioni, itinerari, e informazioni scientifiche per grandi e piccini.

Il costo del corso è 10 euro.  
In regalo l'HappyBox® delle Terme Pompeo.

**3 Dicembre**  
**dalle 19,00 alle 21,00**



**TERME POMPEO**  
Dal 1854, le acque del benessere

