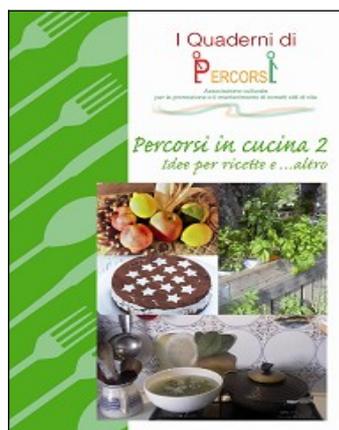


Ecco i quaderni di Percorsi!!!

Sono diversi fra loro, ma tutti accomunati dall'obiettivo di coinvolgere i soci in progetti che aprano a nuove prospettive, che aiutino a discutere e ad uscire dalle consuetudini per trovare insieme migliori stili di vita. *Disponibili presso l'Associazione-Via Savioli 3 -Bo*

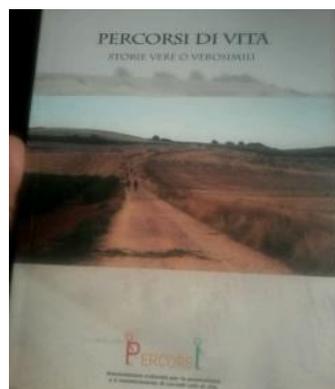


PERCORSI IN CUCINA 2

Idee per ricette ed altro

Questo è il **secondo Quaderno** che l'Associazione Percorsi ha impostato sempre con l'obiettivo di contribuire a migliorare la nostra alimentazione, stimolando a sperimentare una cucina più leggera e variata rispetto alle abitudini, anche con l'utilizzo di erbe aromatiche.

A fine 2018 Percorsi ha offerto le sue ricette gastronomiche accompagnate da granelli di poesia, filastrocche, spizzichi di proverbi e detti locali, con una sfarinatine di pensieri filosofici dal mondo, nell'intento di suscitare curiosità ed un sorriso: ingredienti fondamentali per uno stile di vita migliore.



PERCORSI DI VITA

Storie vere o verosimili

Raccolta interessante di storie che aiutano a ricordare e riflettere. Nella prefazione del Prof. Renato Pasquali si legge fra l'altro che "Ricordare e descrivere le proprie storie può rappresentare un buon antidoto alla globalizzazione ed al tempo stesso uno strumento culturale. Può inoltre diventare un'ottima terapia, in grado di favorire il mantenimento di una buona salute, fisica e psicologica"



PERCORSI IN CUCINA

Idee per ricette ed altro

PRIMO VOLUME

Percorsi ha pubblicato nel 2012 questo libro con lo scopo di stimolare nel lettore la voglia di adottare uno stile di alimentazione più sana. Una serie di ricette in grado di mediare fra il bisogno di soddisfare il palato e la necessità di ridurre i grassi saturi, di rispettare la stagionalità dei prodotti e di semplificare le preparazioni troppo complesse.

Il lavoro è stato apprezzato ed i soci hanno deciso nel 2018 di proseguire nell'esperienza fornendo altre ricette e spunti innovativi, sempre nell'ambito degli obiettivi di Percorsi.