



Laboratorio di Cucina Naturale nasce dall'esigenza di allontanarsi dai prodotti di consumo industriale, partendo da ingredienti naturali per realizzare pietanze genuine.

Il cibo nel rispetto della natura, ci dà più energia, salute, e soprattutto ci nutre. La filosofia del Laboratorio è quella di approvvigionarsi il più possibile di materie prime del territorio, preferibilmente biologiche. Si aggiunge all'attività del Laboratorio il coaching nutrizionale. Consiste nella consulenza e l'accompagnamento al miglioramento del proprio benessere fisico, sviluppando un sano e consapevole comportamento alimentare.

## COACH IN NUTRIZIONE

Consulenza alimentare mirata a persone sane in diverse fasce di età e situazioni, valutando le abitudini alimentari e suggerendo soluzioni a livello salutistico e sostenibile.

Sviluppa piani alimentari personalizzati.

Trasmette nozioni pratiche per la preparazione, conservazione dei cibi e il riutilizzo degli avanzi.

Fornisce durante la fase rieducativa alimentare, pasti pronti equilibrati su misura.

## CONDIVI IN CUCINA

Corsi pratici per scoprire come mangiare sano, variato e alternativo in ambito tradizionale, vegetariano e vegano.

I corsi sono rivolti anche a persone con problemi di intolleranze alimentari.

Utilizzare tofu, seitan, soia, proteine vegetali  
Bevande alternative al latte vaccino.

Panificazione a lievitazione naturale.

Corsi personalizzati e/o privati su richiesta.

## SERVIZIO RISTORAZIONE

Per le vostre occasioni speciali e pausa pranzo si propongono soluzioni personalizzate. Chiedete un'offerta e lasciatevi sorprendere.



Aperitivi  
Pranzi  
Cene



## VENDITA PRODOTTI *gusto\_natura*



Arancine in diversi gusti tradizionali e vegane.

*Fornitura su ordinazione.*



Pomodori secchi al naturale o speziati.



Olive al naturale o condite.



Idea regalo.

## PRODOTTI EULIVO

Scoprite i prodotti Eulivo, il meglio e genuino della Valle del Belice - Sicilia.

- Paté di carciofi, olive verdi e nere, finocchietto selvatico e pomodori secchi.
- Salsa pronta di pomodori Siccagno
- Pesto trapanese, pesto di pomodoro secco e mandorle, pesto siciliano.
- Pasta di grani antichi macinati a pietra: Busiata di Timilia, Russello e Perciasacchi.