

Perché chi non può esagerare nello zucchero o soffre di allergia o incompatibilità alimentari non deve mangiare con gusto? Ivy con le lezioni che organizza a Comeana prova a sfatare questo luogo comune e ci insegna come si può cucinare e mangiare in modo naturale e biologico senza esagerare: con beneficio del corpo ma anche con la gioia del palato e degli occhi. Dolci senza zucchero appunto, ma anche diete speciali e consigli per prevenire acciacchi dell'età ma anche mangiare bene spendendo poco o il giusto. Diete sane, biologiche e naturali, ma capaci di soddisfare anche occhi e palato.

Ivy ha un sito, [www.dolcesenzazucchero.it](http://www.dolcesenzazucchero.it), e lì è spiegato tutto quello che fa.

I corsi di cucina si svolgono il sabato a Comeana in via Montefortini 58: in cattedra, con Ivy, la naturopata Manuela Palchetti. Si pagano 35 euro a lezione, sconti per più date. Sono comprese tre porzioni a base di ricette della giornata, piccolo manuale con le ricette, blocco per appunti, ingredienti, utensili e tutti i materiali necessari. Ci sono al massimo dodici posti a lezione ed è necessario iscriversi entro il mercoledì antecedente. (w.f.)