



A LA SANAGOLA PARTE IL BRUNCH MACRO-BIO-VEGAN

**E' il primo di Milano e si trova ogni domenica al Ristorante della Scuola di
cucina in Via Farini 70**

Milano, marzo 2010 - La Sana Gola, Scuola che dal 1994 lavora per la diffusione di una cultura dell'alimentazione macro-bio-vegan e di uno stile di vita ecologico e etico, ha inaugurato il brunch domenicale, presso il proprio Ristorante a Milano in via Farini 70.

Il brunch è concepito secondo i principi che guidano la cucina de La Sana Gola, *macro-bio-vegan*:
- *macro* come *macrobiotico* - scelta e preparazione di alimenti in modo equilibrato e bilanciato (benessere dell'individuo, della collettività e del pianeta)
- *bio* come *biologico* – solo prodotti da agricoltura biologica e di stagione
- *vegan* come *vegano* – nessun prodotto di origine animale.

Al brunch, colazione e pranzo della domenica sono proposti a buffet per stare in compagnia e mangiare sano.

“Il brunch, un'invenzione americana ma qui a La Sana Gola proposto senza gli eccessi della dieta americana” dichiara **Martin Halsey, biologo americano fondatore de La Sana Gola** *“Il nostro brunch, anzi, è concepito secondo criteri di alimentazione macro-bio-vegan, per soddisfare il desiderio di cibo sano che molti italiani e milanesi in particolare stanno iniziando a ricercare. Cibo sano, preparato con la sapienza di cucinare in modo equilibrato e bilanciato, rispettando le necessità dell'individuo ma anche della collettività e del pianeta”.*

La Sana Gola è nata a Milano nel 1994 come **Scuola di Cucina**, e da allora ha insegnato l'arte della cucina macro-bio-vegan a oltre 6.000 persone nel capoluogo milanese. La cucina è una cucina naturale e energetica, concepita in base alle proprietà degli alimenti e in base alle modalità di preparazione degli stessi, contemporaneamente ricercando la soddisfazione del gusto e della vista. Il **corso da cuoco** è rivolto a cuochi domestici e professionali, a quanti desiderino cercare un modo sano e equilibrato di nutrire sé e i propri familiari e a chi desideri studiare per una professionalità come chef. La scuola offre anche un **corso di Terapia Alimentare**, per approfondire il ruolo e il potere del cibo nella costruzione della propria salute.

Oltre alla scuola, La Sana Gola è anche un **Ristorante** attivo dal 2000, che propone un menu studiato secondo l'alimentazione in stile La Sana Gola e aperto dal **lunedì al venerdì a pranzo**, il **venerdì e il sabato a cena**, e ora anche per il **brunch**. Oltre che il **giovedì a cena, per un appuntamento tutto speciale**: le serate del giovedì, con conferenza su temi di alimentazione, salute e benessere, tenute da Martin Halsey e altri insegnanti, completate dalla cena.

Nel menu brunch Muffin, pancakes, pane, fiocchi, musli, semi, marmellate, malto, macro-nutella, focaccia; torte salate, pasta, cereali in chicco, zuppa di miso o zuppa, hummus e legumi vari, verdure varie; torte al forno dolci, dolci a cucchiaio; the banacha, caffè d'orzo, latte di riso e soia, acqua.



Il brunch è aperto dalle 11,30 alle 15,30. Il prezzo è di 18 euro (10 euro per i bambini sotto i 10 anni). E chiamando prima è possibile ordinare il Takeaway.

Per informazioni e prenotazioni:

La Sana Gola – via Farini 70, 20159 Milano

ristorante@lasanagola.com

tel. 02 66 87 188; 02 607 30 452

**Vieni a trovarci a Fa' la cosa giusta
sezione Pace e Partecipazione
Pad. 1 – Stand 26**

Informazioni per la stampa

Francesca Maggioni

Consulente di Comunicazione

francesca.maggioni@fastwebnet.it

cell. 335-608 5000

Rosy Cervelli

La Sana Gola – Via Farini 70, 20159 Milano

rosy@lasanagola.com

tel. 02 66 87 188

La Sana Gola (www.lasanagola.com)

La Sana Gola è una scuola che lavora per la diffusione di una cultura dell'alimentazione macro-bio-vegan (*macro* come *macrobiotico* – scelta e preparazione di alimenti in modo equilibrato e bilanciato, in base al benessere dell'individuo, della collettività e del pianeta; *bio* come *biologico* – solo prodotti da agricoltura biologica e di stagione; *vegan* come *vegano* – nessun prodotto di origine animale) e di uno stile di vita ecologico, etico e scientificamente equilibrato.

Fondata nel 1994 a Milano come Scuola di Cucina, è anche un ristorante e organizzazione attiva nella diffusione di una cultura sana. Il suo fondatore è *Martin Halsey*, un biologo americano che ha studiato la macrobiotica con Michio Kushi, e ha coniato il concetto di *Terapia Alimentare*, che vuole esprimere il **potere del cibo nella costruzione della propria salute** e del benessere di una persona.

Salute, chiarezza mentale, un atteggiamento positivo e propositivo, benessere psico-fisico, armonia con l'ambiente naturale sono tutti scopi della cultura della Sana Gola.

La Sana Gola offre iniziative per Mangiare, Studiare e Guarire, articolate in diversi corsi, appuntamenti e progetti.