

Russi, 20 gennaio 2020

## COMUNICATO STAMPA

### Con preghiera di pubblicazione

*Venerdì 24 gennaio serata di degustazione al Centro Porta Nova in compagnia dello Chef Daniele Baruzzi e della Dott.ssa Elena Tamburini*

## **Alta cucina e glicemia costante: mangiare bene e mantenersi in forma con ChefToChef**

Tornano con il nuovo anno le serate di degustazione organizzate da ChefToChef EmiliaRomagnaCuochi. Venerdì 24 gennaio alle ore 20.00 presso il Centro Sociale Culturale Porta Nova, in via Aldo Moro 1 a Russi, avrà luogo una serata dedicata al buon cibo in relazione al mantenimento di un buono stato di salute. Il menù della serata, infatti, è stato studiato dallo Chef Daniele Baruzzi (Insolito Ristorante) in collaborazione con la Dott.ssa Elena Tamburini, farmacista ed esperta in nutrizione, in modo da creare una proposta perfettamente bilanciata nelle sue componenti per mantenere costante il livello glicemico. La stessa Dott.ssa Tamburini, durante gli intervalli tra una portata e l'altra, interverrà per illustrarne il funzionamento.

Per questa iniziativa, solo per 10 persone, si apriranno le porte della cucina dalle ore 15.00 per un corso di cucina (costo € 20,00) per preparare gli assaggi che verranno poi degustati e collaborare al servizio durante la serata.

Il menù della serata (€ 20,00):

- Tortino di spinaci con zuppetta di quinoa e amaranto
- Paella di riso integrale con pollo e verdure di stagione
- Uovo croccante con cime di rapa su vellutata di parmigiano
- Cannolo di ricotta, agrumi, cannella e gocce di cioccolato con riduzione di melograno

Prenotazione obbligatoria via mail ([emontesi@racine.ra.it](mailto:emontesi@racine.ra.it)) o telefono (349 2399025).

Prossimo appuntamento venerdì 21 febbraio 2020 ore 20 presso il ristorante "L'Acciuga" di Ravenna per una serata a cura dello Chef Matteo Salbaroli.

### **Per informazioni:**

ChefToChef Russi

Emma Montesi

Email. [emontesi@racine.ra.it](mailto:emontesi@racine.ra.it)

Tel. 349 2399025

Ufficio Comunicazione Comune di Russi  
0544 587651

\* Siamo coscienti che e-mail indesiderate sono oggetto di disturbo, quindi la preghiamo di accettare le nostre scuse se questo messaggio non è di suo interesse. Ai sensi della normativa in vigore la informiamo che il suo indirizzo e-mail è stato reperito attraverso fonti di pubblico dominio, o da e-mail ricevute, o perché lei è iscritto alla Mailing List del Comune di Russi. Tutti i destinatari di questo messaggio sono in copia nascosta (D.Lgs.

196/2003). Questo messaggio non può essere considerato SPAM poiché include la possibilità di essere rimosso da futuri invii. Qualora non intendesse ricevere ulteriori comunicazioni, la preghiamo di cancellarsi inviando una e-mail a [addestostampa@comune.russi.ra.it](mailto:addestostampa@comune.russi.ra.it) con oggetto CANCELLAMI.