



**ZERO69 Centro Culturale e Lounge Bar – Acireale**

in collaborazione con

**Associazione il Fiore d'Oro - Acireale**

**Mercoledì 16 Aprile 2008**

ore 18.00

presenta:

**Laura Leall**

autrice del libro:

## **La Cucina Naturale Gourmet**

Ed. Mediterranee

**Natural Food: Bellezza...Colori... Sapori...**

**Laura Leall** ha creato una nuova armonia di sapori, fondendo insieme la tradizione della cucina regionale Italiana con alcuni ingredienti di quella Giapponese; ottenendo così dei piatti gustosi, sani e leggeri.

Sottolinea l'importanza di usare cibi di buona qualità, di coltivazione biologica, frutta e verdure di stagione. Utilizza di preferenza le proteine vegetali (tofu, seitan, tempeh e tutti i legumi) ma anche il pesce ed i frutti di mare.

“L'Arte di trovare  
il punto ideale d'incontro  
tra la piacevolezza di un piatto  
e il suo potere di nutrirci  
in modo corretto.

La creatività  
è sempre lì con noi...”

**LAURA LEALL** è anche autrice di : “**La Cucina della salute**” – **Ed. Mediterranee**.

**Tiene corsi di Cucina Naturale Biologica ad Acireale, Milano e all'estero.**

**E' stata ospite dei principali canali televisivi. Si dedica con passione anche alla pittura astratta, tenendo mostre personali in tutta Italia.**

**Laura Leall** – Ass. Le Sorgenti – Milano - Acireale  
tel. 347-2603656    [www.le-sorgenti.it](http://www.le-sorgenti.it)    [lauraleall@hotmail.com](mailto:lauraleall@hotmail.com)

**Letizia Foti** – Ass. Il Fiore d'Oro – Acireale  
tel. 347-6348038    [www.manifestare.it](http://www.manifestare.it)    [www.ilfioredoro.com](http://www.ilfioredoro.com)

**ZERO69 Centro Culturale e Lounge Bar** – Piazza Garibaldi 27a – Acireale  
tel.095-601496 opp. 320-3092342    [www.zero69.it](http://www.zero69.it)    [info@zero69.it](mailto:info@zero69.it)