



Maria Elisa Rossi Casciaro, esperta cucina naturale/vegana.

Il mio percorso di vita personale credo fosse un po' segnato nell'occuparmi di piante aromatiche, mangerecce e benessere, infatti mia nonna paterna Elisa (classe 1904) era una maestra e tra i suoi libri sin dagli anni sessanta aveva testi di salute, piante e cucina!

Il 2011 è stato un cambio di vita prima di tutto personale e di conseguenza professionale. Chiudendo una struttura ricettiva-ristorativa e reimpostando la mia vita professionale in maniera itinerante, mi sono dedicata alle consulenze ed alla realizzazione di progetti come impostare orti officinali con piante autoctone delle nostre colline e monti.

Nella primavera 2013 ho iniziato ad organizzare corsi di cucina vegetariana presso associazioni culturali per "grandi e piccini", aziende che si occupano di verde, diffondendo capillarmente le "mie conoscenze e scoperte" tra gusto e benessere in cucina.

Lo studio e la ricerca in questo ambito della biodiversità e del mondo biologico non finisce mai. Continuo a seguire costantemente la mia "maestra green" Loretta Stella, grande conoscitrice di erbe sia mangerecce che utili per il benessere fisico della persona; lo studio di pubblicazioni per me preziose come "Il Gusto della Gioia" di Zoe' Mattehews del centro Ananda di Assisi (PG) e "Dietetica Cinese" a cura di Lucio Sotte.

Il mio stile di vita personale mi ha portato sempre più a cercare di capire la giusta connessione tra vita interiore e vita sana. Il saper utilizzare la respirazione, la meditazione ed un mangiare dal sapore di natura, come prevenzione da malattie e stress. Come sottolineo spesso durante i miei corsi: "**Mangiare BENE, per pensare MEGLIO!**"

Finalmente nella primavera 2014 nasce il progetto "**Arcobaleno in cucina, cucinare con Gioia**" che si avvale della preziosa collaborazione con il naturopata [Marco Mazzini](#).

Nell'autunno 2014 nasce il blog: www.arcobalenoincucina.it con una buona media di visitatori.

Da maggio 2015 collaboro ,insieme a Marco Mazzini Naturopata, con il portale on line di Cultura , Arte e Benessere "Wall Street International" www.wsimag.com sezione italiana gourmet.

Molti articoli sono stati pubblicati anche sul portale di Expo Milano 2015 worldrecipes.expo2015.org

www.arcobalenoincucina.it



Maria Elisa Rossi Casciaro