



Città di Sasso Marconi

**Il Comune di Sasso Marconi e MercatoDiverso
nell'ambito del progetto
Scelgo Io, Nuovi Stili di Vita per Vivere Felici
ti invitano ad un
EVENTO
da vedere, fare, gustare ed ascoltare**



Alimentazione Naturale ed Ecologica
mostra
laboratori di cultura
e autoproduzione
per adulti e bambini
Aperitivo letterario con autore

Alimentazione Naturale ed Ecologica

Nell'ambito della Tartufesta **Scelgo Io** e il **Comune di Sasso Marconi** propongono un percorso di due giorni alla scoperta guidata dell'alimentazione naturale ed ecologica: quella buona per il gusto e la salute ma anche per il produttore, il lavoratore e l'ambiente.

Programma

Mostra sull'alimentazione naturale ed ecologica

Sappiamo davvero cosa mangiamo, che impatto ha il cibo sull'ambiente?

Qual'è il carrello della spesa che rispetta tutti?

Perché non sperimentare alternative gustose, salutari e persino etiche, solidali e sostenibili?

La consapevolezza è il primo passo per non accontentarsi!

La mostra riflette su quello che scegliamo come nostro "carburante", con particolare attenzione ad alcuni principi fondamentali (biologico, locale, equo e solidale) e offre la possibilità di scoprire i segreti per farsi a casa il pane con il lievito madre naturale, macinare e mescolare i cereali, farsi la pasta in casa, coltivare le erbe e le spezie, lo yogurt, i germogli, il latte vegetale, l'aceto e tanto altro ancora.

Strumenti di cucina in esposizione, cartelloni informativi e operatrici esperte vi guideranno alla scoperta di un modo diverso di vivere il rapporto con la cucina

**Visite guidate gratuite per adulti e bambini
dalle ore 9.00 alle ore 13.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00**

Laboratori di cucina per adulti

Sabato 30 - ore 16.00

Consumare in modo critico: i limiti (etici, ambientali e di sicurezza) del consumo tradizionale di alimenti

Che alternative abbiamo? Il potere è dei consumatori: filiera corta, biologico, gruppi di Acquisto Solidali (GAS), Slow Food, equo ed etico.

Domenica 31 - ore 16.00

L'autoproduzione e la tradizione in cucina: vantaggi e virtù del saper produrre da sé!

La migliore garanzia in termini di sicurezza, gusto e salute. Con l'aiuto della tecnologia serve meno tempo di quel che si pensa!

Laboratori di cucina per bambini

Sabato 30 e domenica 31 - ore 10.30

Impariamo a fare il pane

Sabato 30 e domenica 31 - ore 11.30

Impariamo a fare la pasta...e poi la portiamo a casa!

Il BioBar

La mostra offre la possibilità di sedersi e degustare un aperitivo bio-equo-vegetariano al BioBar: ingredienti poco conosciuti, provenienti dalla filiera corta bioricette particolari e piatti gustosi di cucina naturale, a dimostrazione che i piaceri della tavola possono andare di pari passo con la salute e l'ambiente oltre che con il portafogli!

Un aperitivo letterario al BioBar

Sabato 30 ottobre - ore 18.00


**Aperitivo letterario con buffet gratuito
...Per dare del "tu" a prati e boschi**

Presentazione del libro **"L'erba del vicino"** Edizioni Altreconomia 2010, con l'autrice **ELISA NICOLI**, giornalista, viaggiatrice e collaboratrice di AAM Terranuova ed Altreconomia.


**Mostra e laboratori a cura dell'Associazione PAEA
(Progetti Alternativi per l'Energia e l'Ambiente)**

**I laboratori sono gratuiti.
Per partecipare è sufficiente presentarsi
10 minuti prima dell'inizio**

Info

 348 552.9775

 www.scelgoiosassomarconi.it

 info@scelgoiosassomarconi.it

**Sabato 30 e Domenica 31 ottobre 2010
Piazzetta del Teatro
dalle 9:00 alle 19:00**