



Consiglio
di Zona 9

Il Consiglio di Zona 9

in collaborazione con

Ass. IL GIARDINO DEGLI AROMI onlus.

organizza



Dalla cura del terreno al cibo che cura

Tre giornate sull'alimentazione a Milano, in via Ippocrate 45

I Giornata - venerdì 13 giugno 2014 ore 18:00 - 20:00

- *Il rispetto del territorio e la cura del terreno determinano la "materia prima" di cui è fatto ogni vegetale e, di conseguenza, gli animali che se ne cibano, noi compresi.
Il cibo sano cresce solo in un ambiente sano.*
- **Recupero degli alimenti perduti:** re-impariamo a utilizzare le piante spontanee, le verdure a foglia verde, la frutta di stagione e le varietà dimenticate. Ragioniamo oltre le forzature delle coltivazioni che non rispettano la stagionalità: "Cosa riesce a darci un pomodoro a novembre?"

II Giornata - venerdì 20 giugno 2014 ore 18:00 - 20:00

- **Cereali:** "Il cibo per eccellenza", le prime piante coltivate dall'uomo ancora oggi alla base della sua alimentazione.
- **I legumi:** le proteine vegetali nobili. Davvero le proteine della carne sono così indispensabili o più salutari? Andiamo "oltre" ragionando anche sul loro maggiore impatto ambientale e sul rispetto degli animali.
- **Gli oli vegetali:** biologici e spremuti a freddo. Scegliamoli con cura per non contribuire a distruggere preziose vitamine essenziali che vengono perse o snaturate con le lavorazioni industriali e non solo.

III Giornata - sabato 28 giugno 2014 ore 10:30 - 12:30

- **Come evitare grossi errori e carenze nutritive:** semplici consigli ragionati e suggerimenti su come organizzarsi dei pasti bilanciati.
- **Come prevenire i malanni più comuni** evitando i cibi dannosi, nel breve e lungo periodo.
- **Testimonianze** di persone che hanno ritrovato la salute anche grazie a una dieta equilibrata.

Le giornate, organizzate da "**Il giardino degli aromi**" si terranno presso la sede dell'associazione in via Ippocrate 45, a Milano.

Subito dopo l'ultimo incontro, alle 12:30 circa, verrà proposto un piatto unico bilanciato, a buffet, preparato dalla **Coop sociale Aromi a tutto campo**, specializzata in piatti vegetariani e vegani.

Partecipazione gratuita

Il Presidente della
Commissione Ambiente

Il Presidente del
Consiglio di Zona 9

Il Presidente della Commissione
Politiche Sociali e Salute