



## Fa' la cosa giusta!

Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili  
10 - 12 marzo 2017 - pad. 3 e 4, Fieramilanocity

Organizzato da:

**TERRE** DI MEZZO  
EVENTI

### **LA CUCINA DI FA' LA COSA GIUSTA!** **Laboratori, showcooking, degustazioni e nuovi curiosi prodotti**

L'alimentazione sostenibile è da sempre uno dei filoni principali di *Fa' la cosa giusta!*. Anche quest'anno saranno tantissime le proposte di **laboratori e show cooking** in programma, così come gli incontri all'insegna di uno stile di vita sano, equilibrato e consapevole, per scoprire il **gusto di cucinare in modo etico** e conoscere i prodotti e le loro filiere di produzione.

Lo *Spazio Cucine* è realizzato grazie al sostegno di *Oleificio Zucchi*.

#### **LABORATORI E SHOWCOOKING**

Alla cucina sostenibile saranno dedicati nuovi **show cooking** e **laboratori** e anche una vera e propria accademia: la **FunnyVeg Academy**.

In programma **8 mini corsi** tenuti da altrettanti chef:

**Cucina per tutta la famiglia, animali compresi!** - Venerdì 10 marzo alle 17

Un corso per coniugare l'attenzione al benessere con preparazione dei cibi per tutta la famiglia, quattrozampe compresi!

**Conosciamo e usiamo le bacche!** - Sabato 11 Marzo alle 11

Le proprietà verranno illustrate da Stefania Piloni, specialista in ostetricia e ginecologia, e i possibili usi in cucina da Silvia Cappellazzo, chef naturopata.

**Street food con il "Biker in cucina"** - Sabato 11 Marzo alle 12

Mini corso di street food con Giuseppe Tortorella, conosciuto come "Un Biker in cucina", docente alla FunnyVeg Academy. I suoi supplì e i suoi rombanti piatti 100% vegetali sanno convincere i motociclisti più heavy.

**Pasticceria 100% vegetale, salutare ed etica** - Sabato 11 Marzo alle 14

Stefano Broccoli -pasticciere vegetale da dieci anni e da quattro a capo della pasticceria *DolceVita* di Bergamo- dà vita a un mini corso in cui spiega la sua pasticceria 100% vegetale, adatta anche a chi ha intolleranze e problemi di salute... ma è davvero goloso!

**Cucina e benessere: focus sui bambini** - Sabato 11 Marzo alle 15.30

Giulia Giunta, del blog *La mia cucina vegetale*, svela qualche trucco per far mangiare i bimbi in modo sano e sfizioso.

**La cucina gourmet sperimentale di chef Luca Andrè** - Domenica 12 marzo alle 12

Luca Andrè, titolare del ristorante *Soul Kitchen* di Torino, dà prova di sé in un virtuosistico cooking show: alimenti e tecniche si esaltano a vicenda per piatti stupefacenti.

**L'alta cucina vegetale dello chef Simone Salvini** - Domenica 12 marzo alle 15

Simone Salvini -chef di *Identità Golose* e autore/protagonista delle puntate del *Gambero Rosso* dedicate alla cucina vegetale, che Maurizio Crozza ha ripreso per l'ironico sketch dedicato a Germidi Soia- crea per il pubblico un piatto di alta cucina spiegando i singoli passaggi. Filosofia e aneddoti rendono la mini lezione unica e imperdibile.

#### **Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!**

Elena Acerbi - [ufficiostampa@falacosagiusta.org](mailto:ufficiostampa@falacosagiusta.org) - 345/9011715 - 02/89409670

Sara Cremaschi - [saracremaschi@falacosagiusta.org](mailto:saracremaschi@falacosagiusta.org)

Marta Meroni - [martameroni@falacosagiusta.org](mailto:martameroni@falacosagiusta.org)

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



## Fa' la cosa giusta!

Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili  
10 - 12 marzo 2017 - pad. 3 e 4, Fieramilanocity

Organizzato da:

**TERRE** DI MEZZO  
EVENTI

### **Piatti veg afrodisiaci** - Domenica 12 marzo alle 11

Anche la cucina **100% vegetale** può essere **afrodisiaca**, come svelerà **Claudio Di Dio**, titolare e chef di *BistroBiò* a Milano.

Un alimento ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia gialla, ricco di fibra, ad alta digeribilità: il tempeh è un ingrediente tipico della cucina indonesiana e del sud-est asiatico. *Vegolosi.it* ha organizzato per sabato 11 marzo alle 12 uno **show cooking con degustazione** in cui mostrerà la preparazione del **tempeh alle mandorle**, una ricetta veloce, nutriente, tutta da gustare.

Dal piatto alla pianta: **gli scarti della verdura e della frutta** che mangiamo ogni giorno **si possono trasformare in nuove piante**. Luigi Romiti, tecnico erborista e formatore in campo salutistico mostrerà come fare. Si partirà dall'estrazione del succo di zenzero, sedano e carota e dall'esplorazione delle loro proprietà salutistiche, per poi imparare ad utilizzarne gli scarti per rigenerare nuovi vegetali. Sabato 11 Marzo alle 16 e domenica 12 alle 12 in Piazza Ecofficine.

Tutte le bevande più comuni, tranne l'acqua e il latte, si ottengono dalle piante: le conosciamo davvero e le utilizziamo al meglio? *Piante da bere* sarà un incontro-aperitivo per **imparare a preparare digestivi, infusi, liquori, sciroppi, tisane**, ispirato all'omonimo libro di *Edizioni Sonda*. Domenica 12 marzo alle 12, in Piazza Vegan.

Un gruppo di mamme, le loro cucine e le ricette della tradizione culinaria locale. Questi sono gli ingredienti di *Mamme del borgo*, un ristorante diffuso, binomio perfetto tra cucina casalinga e street food. La parola chiave del progetto, ideato da una milanese che alla *scighera* ha preferito il caldo sole della Puglia, è condividere, non solo la cena -che viene realizzata per le strade e le piazze del borgo- ma anche un desiderio di ritorno al bello, al buono e al genuino. Sabato 11 alle 12, potrete partecipare al laboratorio organizzato nel loro stand e mettere le *mani in pasta*, per imparare a destreggiarvi tra orecchiette e *maccarune*. Per conoscere meglio il progetto potrete assistere agli incontri venerdì 10 alle 11, sabato 11 alle 19.00 e domenica 12 alle 18.30.

**Un viaggio attraverso le tradizioni gastronomiche della nostra terra**, seguendo il corso dei Cammini Francigeni. Camminare attraverso sapori, ricordi ed emozioni. Uno **show cooking** che regalerà ricette storiche rivisitate e avvicinerà a un'alimentazione equilibrata, ponendo attenzione al gusto ma soprattutto alla composizione nutrizionale (sabato 11 alle 17.30).

Conosciamo veramente le filiere alimentari dei prodotti che più consumiamo?

*Slow Fooa*, in collaborazione con *Novamont*, ci aiuterà a conoscere il vero prezzo della bistecca nel nostro piatto, attraverso **Slow Meat**, un percorso che racconterà e illustrerà, attraverso infografiche e immagini l'impatto degli attuali consumi di carne nel mondo, la produzione di mangimi, le conseguenze sull'ambiente per svelare infine i **costi nascosti** che si celano dietro il sistema dell'**industria mondiale della carne**. Maggiori informazioni nella scheda *Polmoni culturali*.

**Unasco Scari**, organizzazione di olivicoltori, ci condurrà invece attraverso un'**esperienza di gusto dal campo alla tavola, dalla tavola al campo**, per scoprire le caratteristiche distintive di un olio extravergine di qualità certificata e che rispetta l'ambiente (il laboratorio si terrà sabato 11 alle 12 nello spazio Territori Resistenti). Domenica 12 alle 15 è previsto un percorso di "**gusto e degusto**" per **condurre, attraverso i sensi, i partecipanti** al laboratorio **verso i luoghi d'origine dell'olio extravergine**.

#### Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

Elena Acerbi - [ufficiostampa@falacosagiusta.org](mailto:ufficiostampa@falacosagiusta.org) - 345/9011715 - 02/89409670

Sara Cremaschi - [saracremaschi@falacosagiusta.org](mailto:saracremaschi@falacosagiusta.org)

Marta Meroni - [martameroni@falacosagiusta.org](mailto:martameroni@falacosagiusta.org)

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



## Fa' la cosa giusta!

Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili  
10 - 12 marzo 2017 - pad. 3 e 4, Fieramilanocity

Organizzato da:

**TERRE** DI MEZZO  
EVENTI

### DEGUSTAZIONI

Nello stand *Corto circuito sostenibile*, che ospita diverse realtà profondamente radicate nel territorio pugliese, troverete un angolo chiamato "**Mercatino solidale**", dove (venerdì 10 dalle 12 alle 12.30) i titolari di aziende agricole salentine faranno assaggiare i loro prodotti. Sempre nello stesso spazio avrà luogo l'**aperitivo di chiusura**, domenica 12 dalle 19 alle 20, per brindare insieme ai nuovi incontri e alle belle speranze accompagnati dai prodotti salentini.

Per chi già apprezza o ancora deve conoscere il **Marchio Coop**, venerdì 10 marzo, dalle 13 alle 14.30 e sabato 11 dalle 14 alle 15, si potranno **degustare** alcuni tra i **migliori prodotti** della produzione sostenibile e del consumo responsabile proposti dal brand.

Sabato 11 marzo alle 18, nello spazio Vegan, sarà possibile scoprire il **bambù** come **alimento del futuro**, capire come si coltiva e come lo si consuma **degustando i prodotti BambùBio**.

Dalle sciare laviche dell'Etna allo spazio Vegan, domenica 12 dalle 17 alle 18, i **pistacchi di Bronte** saranno i protagonisti di una **degustazione accompagnata da foto e approfondimenti sulla coltivazione tradizionale** con raccolto biennale, a cura dalla *Coop. Pistacia Etna Bio*.

### INCONTRI

Secondo previsioni dell'Onu, nel 2050 saremo 9 miliardi di persone sulla Terra. Come ci sfameremo, se le risorse sono sempre più scarse mentre gli abitanti di paesi popolosissimi come la Cina stanno cambiando abitudini alimentari, aumentando il consumo di carne e pesce? Nell'appuntamento "**I signori del cibo**, viaggio nell'industria alimentare che sta distruggendo il pianeta": **Stefano Liberti**, in dialogo con **Stefano Trasatti**, ci presenta un reportage che segue la filiera di quattro prodotti alimentari – la carne di maiale, la soia, il tonno in scatola e il pomodoro concentrato – per osservare cosa accade in un settore divorato dall'aggressività della finanza che ha deciso di trasformare il pianeta in un gigantesco pasto. Sabato 11 Marzo alle 12, nella Piazza Terre di mezzo.

Non solo tradizioni del territorio italiano, ma anche polpette di moscerini, zuppe di nidi d'uccello, formiche ripiene di miele, tarantole fritte e formaggi abitati da larve saltanti. Alimenti che sono pane per i denti e nutrimento per la mente di *Luis Devin*, ricercatore e **antropologo**, che ci propone un **viaggio attraverso le tradizioni gastronomiche più curiose di ogni continente**, tra racconti, leggende culinarie e descrizioni sensoriali. E ci invita a dare una scossa ai nostri preconetti, oltre che alle nostre papille gustative, magari provando a conoscere l'altro a cominciare dai cibi di cui si nutre... Domenica 12 marzo alle 14. A cura di *Rivista Africa*.

I **social sommelier** di **Officina Enoica** presenteranno, domenica 12 alle 12 nello spazio Territori Resistenti, le storie del libro "Guida al vino critico". Un viaggio nell'Italia del vino artigianale e conviviale, di territorio, attraverso le storie dei vignaioli che si ispirano alle proposte di Luigi Veronelli "La rivoluzione, le sue possibilità, sono nei campi". Sarà possibile partecipare a una breve **degustazione informale** dei vini di alcune aziende agricole della Guida.

La rivoluzione nei campi sta avvenendo anche grazie alla **riscoperta dei grani antichi** e a un differente approccio alla coltivazione e alla trasformazione del cibo. Sabato 11 alle 17 un incontro con Gabriele Bindi (autore del libro "Grani antichi" edito da *Terra Nuova Edizioni*), Daniela Ponzini di *AIAB Lombardia*, Luciana

#### Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

Elena Acerbi - [ufficiostampa@falacosagiusta.org](mailto:ufficiostampa@falacosagiusta.org) - 345/9011715 - 02/89409670

Sara Cremaschi - [saracremaschi@falacosagiusta.org](mailto:saracremaschi@falacosagiusta.org)

Marta Meroni - [martameroni@falacosagiusta.org](mailto:martameroni@falacosagiusta.org)

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



## Fa' la cosa giusta!

Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili  
10 - 12 marzo 2017 - pad. 3 e 4, Fieramilanocity

Organizzato da:

**TERRE** DI MEZZO  
EVENTI

Maroni del *Distretto di Economia Solidale Rurale* del Parco Sud di Milano.

Dopo tanto parlare di semi, saremo capaci di distinguere una cicerchia dal farro e dall'orzo? Scopriamolo insieme, sabato 11 alle 15 nel **laboratorio con i semi della nostra alimentazione**, che cercheremo di riconoscere con il solo aiuto delle nostre dita.

### **CIBO E SALUTE**

Iniziare il pasto sempre dalla verdura, preparare più legumi e meno proteine animali, scegliere i cereali integrali e non dimenticare i grassi buoni essenziali. Secondo Sergio Chiesa, uno dei massimi esperti italiani del metodo Kousmine, **per vivere più a lungo e in salute** bastano **sette semplici cambiamenti delle nostre abitudini alimentari**. L'autore ne parlerà sabato 11 Marzo alle 16, in sala Tina Anselmi (sempre a Fa' la cosa giusta!).

**La salute vien mangiando.** *Elia Liotta* presenta i suoi bestseller "La Dieta Smartfood" e **30 super cibi per regolare il metabolismo e allontanare cancro e altre patologie** "Le Ricette Smartfood", la prima dieta italiana frutto di una collaborazione con *Fondazione IEO•CCM Ricerca oncologica e cardiovascolare*, con. E ancora, dimagrire senza imporsi grossi sacrifici. Durante la presentazione verranno preparate alcune ricette in **showcooking** (venerdì 10 dalle 18:00 alle 19:00).

Consigli anche per la **dieta vegana**, sabato 11 alle 16 nello spazio Vegan. Conoscere l'energia del cibo per evitare alcuni "inconvenienti" a cui si può andare incontro con l'alimentazione vegana. A cura di Dealma Franceschetti, ideatrice del progetto di **macrobiotica vegana**. Si parlerà di energia del cibo anche nello spazio di *Giacimenti Urbani*, dove si esploreranno colori, chakra e pietanze per essere consapevoli dell'energia che i nostri corpi ricevono dagli alimenti che consumiamo (sabato 11 alle 11, a cura di *La cucina verde e dimagriremeglio.it*).

Per i curiosi del mondo vegano, Manuel Negro, autore e comico vegano, ci farà scoprire davvero chi sono, ridendoci sopra. L'incontro **"Vegani. Se li conosci (non) li eviti"**, titolo del libro pubblicato con *Edizioni Sonda*, si terrà allo spazio Vegan domenica 12 alle 16.

### **SPRECHI E RICICLO ALIMENTARE**

*Coop Lombardia* organizza, sabato 11 marzo alle 11:00 in Sala Regeni, un incontro sulla **nuova Legge contro lo spreco alimentare**. L'onorevole *Maria Chiara Gadda*, deputato della Repubblica Italiana e principale promotrice della legge, presenterà il testo e la filosofia che sta dietro alla nuova normativa che riguarda le disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi. Coop presenterà il suo progetto "Buon fine" per il **recupero a fini sociali dei prodotti alimentari** che, pur ancora integri e commestibili, non sono tuttavia più considerati vendibili.

Dalla teoria alla pratica. Per chi desidera apprendere come evitare gli sprechi, Angela de Lorentiis terrà un **laboratorio del riciclo alimentare**. Sabato 11 dalle 18:30 alle 19:30 e domenica 12 dalle 11:00 alle 12:30.

#### **Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!**

Elena Acerbi - [ufficiostampa@falacosagiusta.org](mailto:ufficiostampa@falacosagiusta.org) - 345/9011715 - 02/89409670

Sara Cremaschi - [saracremaschi@falacosagiusta.org](mailto:saracremaschi@falacosagiusta.org)

Marta Meroni - [martameroni@falacosagiusta.org](mailto:martameroni@falacosagiusta.org)

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



## Fa' la cosa giusta!

Fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili  
10 - 12 marzo 2017 - pad. 3 e 4, Fieramilanocity

Organizzato da:

**TERRE** DI MEZZO  
EVENTI

### CURIOSITÀ E PRODOTTI

Come risparmiare gas e corrente e cucinare pietanze gustose? L'**akunandzilo** è una sacca di cotone, con una speciale imbottitura di polistirolo e materiale isolante, che permette di **cuocere i cibi a lungo e senza l'uso del fuoco**, mantenendo il calore e prolungando così la cottura anche per diverse ore, in sicurezza e **con un ridottissimo consumo energetico**. Nata in Sudafrica grazie all'intuizione di un gruppo di donne, è riproposta in Italia dal laboratorio socio-sartoriale *La Capulana*, dopo anni di esperienza in Mozambico. Domenica 12 alle 13:00, si potrà assistere a una **dimostrazione** al loro stand.

*Savebybooking* è una piattaforma e-commerce che fornisce a tutti la possibilità di **acquistare prodotti biologici al minor prezzo possibile, riducendo al minimo lo spreco di energie e risorse**. Chi desidera acquistare un prodotto può prenotarlo per tempo e attendere poi che questo venga coltivato seguendo metodologie bio e reso disponibile nel rispetto dei cicli naturali. Sabato 11 marzo dalle 17:00 alle 18:00 potrete conoscere meglio il processo solidale di *Bio Save by Booking* durante una **merenda vegana**, dal dolce al salto, ci saranno assaggi preparati con i prodotti dei nostri partner.

### STREET FOOD

Lo spazio *Street Food*, offre una vasta gamma di prelibatezze da assaporare tra un laboratorio e la visita agli stand. Molte sono le novità di quest'anno: la *Biocreperia* proporrà **crêpes biologiche vegane** farcite con cioccolato bio e creme vegane. La *Polentoteca* utilizza farina biologica macinata a pietra e accompagna le sue **polente con pietanze a km zero**.

*Pantura* è lo street food sostenibile che si muove a bordo di una **cargo-bike**. Il Pane di Altamura è l'ingrediente base di tutti i loro piatti. Tornano anche quest'anno le **focacce genovesi** prodotte nel laboratorio artigianale di *Maninfarina*.

Troverete anche i vincitori del premio come **miglior prosciutto al mondo nel 2012**, *Maiale brado di Norcia*, che garantisce il non uso di antibiotici, pesticidi, conservanti e coloranti.

Anche quest'anno le *100 Masserie in Tour* ci guideranno per **suggestivi percorsi di cultura, enogastronomia e antiche tradizioni**. Fave e formaggi non mancheranno così come le storiche **bombette di Alberobello**, involtini di carne farciti, pannelle, pani ca' meusa, cannoli e arancine (*Antica Focacceria San Francesco*) e le *Migliori olive all'Ascolana*.

Come dessert, troverete *Cool Gelateria Naturale* con i suoi gelati artigianali.

#### Main sponsor



#### Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

Elena Acerbi - [ufficiostampa@falacosagiusta.org](mailto:ufficiostampa@falacosagiusta.org) - 345/9011715 - 02/89409670

Sara Cremaschi - [saracremaschi@falacosagiusta.org](mailto:saracremaschi@falacosagiusta.org)

Marta Meroni - [martameroni@falacosagiusta.org](mailto:martameroni@falacosagiusta.org)

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano