



**PULITO
BUONO
GIUSTO**

**4 INCONTRI
DI FORMAZIONE
PER UN'ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE**

CHI È SLOW FOOD Slow Food è un'associazione internazionale no profit che ha l'obiettivo di restituire il giusto valore al cibo, attribuire rispetto e dignità ai produttori e mantenere l'armonia con ambiente ed ecosistemi, grazie alle conoscenze di cui sono custodi le tradizioni locali. Tutto ciò si riassume nella la parola d'ordine del Movimento: BUONO, PULITO E GIUSTO per tutti.

PERCHÉ UN PERCORSO DI FORMAZIONE SULL'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE Per riscoprire il piacere per il cibo e la convivialità e salvaguardare la biodiversità e le tradizioni. Per promuovere cambiamenti, generando pensieri e comportamenti nuovi e più responsabili. Per stimolare la curiosità, allenare l'intuito e il senso critico. Per imparare facendo. Per stare insieme.

A CHI È RIVOLTO Il percorso è dedicato prioritariamente ai volontari della Fondazione Sant'Orsola, che si prendono cura di se stessi e degli altri.

PROGRAMMA

MARTEDÌ 29 SETTEMBRE, dalle 17.30 alle 19.30

QUANDO FAI LA SPESA, USA LA TESTA

I grandi cambiamenti partono da piccoli gesti e una maggiore consapevolezza nella spesa quotidiana ci può rendere più coscienti delle conseguenze delle nostre scelte sull'ecosistema. Un incontro per fornire gli strumenti per scegliere i prodotti dell'alimentazione di tutti i giorni, con particolare attenzione al territorio, alle risorse locali e alle esigenze e disponibilità di tutti.

MARTEDÌ 6 OTTOBRE, dalle 17.30 alle 19.30

TUTTI I PESCI DEL MARE!

A causa di inquinamento e sfruttamento, le condizioni dei mari sono particolarmente critiche e un'attenzione speciale deve essere dedicata al mondo ittico, anche sulle nostre tavole. Un incontro per condividere alcune indicazioni sul riconoscimento e l'acquisto dei pesci e proporre nuove abitudini di consumo di questi prodotti, per agire nel rispetto e nella tutela del mare.

MARTEDÌ 13 OTTOBRE, dalle 17.30 alle 19.30

SALUTE O PIACERE?

È possibile uno stile alimentare sano e gustoso o tutto ciò che è buono fa male? Un incontro di approfondimento sugli alimenti e i relativi principi nutritivi per scoprire come il piacere del cibo può essere un buon alleato della salute.

MARTEDÌ 20 OTTOBRE, dalle 17.30 alle 19.30

UN BICCHIER DI VINO

Su una tavola imbandita non può mancare un buon bicchiere! Ma come sceglierlo? Come riconoscere quello di qualità? Dove acquistarlo? Un incontro introduttivo sul vino quotidiano e sul suo acquisto consapevole.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Gli incontri si svolgeranno in modalità interattiva, con un mix di educazione, informazione, curiosità e gioco. Saranno previste anche piccole degustazioni e prove tattilo-olfattive. Gli incontri si svolgeranno nel pieno rispetto delle normative di sicurezza vigenti. Gli incontri si svolgeranno in uno spazio del Policlinico Sant'Orsola, la sede esatta verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione è gratuita, ma è necessaria l'iscrizione entro lunedì 14 settembre 2020. È possibile iscriversi all'intero percorso o a singoli incontri. Per iscriversi è necessario compilare il form disponibile su www.fondazione-santorsola.it/blog/volontari.

PER INFO:

volontari@fondazione-santorsola.it