



Sezione speciale 2011

MANGIA COME PARLI

L'alimentazione sostenibile "dall'orto al piatto"

La grande protagonista dell'edizione 2011 di *Fa' la cosa giusta!* sarà l'alimentazione, con una **sezione speciale** completamente **dedicata al cibo buono e giusto**: non solo agricoltura biologica o biodinamica, produttori a filiera corta o a km zero, ma anche **ricette contro lo spreco** e **percorsi interattivi** alla scoperta dei nostri prodotti culinari.

All'interno della **sezione speciale *Mangia come parli***, infatti, sarà possibile scoprire **come portare l'alimentazione sostenibile "dall'orto al piatto"**, imparando come auto-produrre gli alimenti in casa, dove acquistarli da produttori realmente affidabili e, naturalmente, come cucinare in modo sano e a basso impatto ambientale. Per mettere direttamente in pratica questi principi, in fiera ci si potrà immediatamente cimentare con le tecniche della cucina sostenibile grazie all'iniziativa **"La cucina fa spettacolo"**. In uno **spazio attrezzato con utensili ed elettrodomestici**, cuochi milanesi, *food blogger*, consorzi di produttori e semplici appassionati si alterneranno nel presentare **ricette legate alla tipicità, al riuso degli scarti, alla sperimentazione**, alla tradizione italiana.

Mangia come parli, con **200 espositori** e decine di incontri, degustazioni e laboratori, sarà **uno dei più importanti eventi dedicati al tema dell'alimentazione sostenibile** a livello nazionale, ma anche **il più grande "farmer's market"** in Italia, in cui acquistare non solo frutta, verdura, salumi e latticini, ma anche pesce fresco di mare o di lago. Questa sezione sarà una grande "tavola imbandita" a cui siederanno produttori di agricoltura biologica, biodinamica, a "km zero" e del commercio equo e solidale, ma anche Gruppi d'Acquisto Solidale, presidi Slowfood, fattorie sociali e didattiche, consorzi di prodotti tipici. Non mancheranno **momenti di approfondimento** sulle politiche di educazione alimentare e sulla promozione dell'agricoltura, a cui parteciperanno ONG, cuochi e gourmet, produttori e ristoratori, istituzioni nazionali e locali.

Uno dei protagonisti della sezione sarà l'**eco-cucina** di Lisa Casali e Tommaso Fara che, all'interno di laboratori dedicati ad adulti e bimbi, insegneranno come **cucinare dei gustosissimi piatti utilizzando ciò che normalmente viene considerato uno scarto da buttare**: bucce di verdura e frutta, semi, parti verdi e legnose dei vegetali. L'**eco-cucina** utilizza ingredienti di produzione locale e da filiera corta, prodotti di stagione, da utilizzare in ogni loro parte e impiega tecniche innovative per ridurre i consumi di energia anche per la cottura dei cibi. La più originale è sicuramente quella in lavastoviglie, che sfrutta il calore prodotto dall'elettrodomestico per cuocere a vapore gli alimenti, posti all'interno di contenitore sottovuoto. Una tecnica inusuale ma dal risultato sorprendente: assicura, infatti, una cottura lunga e a bassa temperatura (60-70° costanti), ottima in particolar modo per uova e

Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

Elena Acerbi - ufficiostampa@falacosagiusta.org - 345/9011715 - 02/89409670

Nicoletta Martino - nicolettamartino@falacosagiusta.org

Serena Poma - serenapoma@falacosagiusta.org

TERRE DI MEZZO EVENTI

Via Calatafimi 10, 20122 Milano - tel: 02/89409670 - fax: 02/83930251

carne.

Tra i diversi **laboratori** proposti all'interno della sezione speciale *Mangia come parli* vi sarà "Colori dell'orto", a cura di Civiltà Contadina, che insegnerà la **preparazione di paté vegetali**: piatti semplici per composizione e preparazione, ma intriganti e gustosi. Il laboratorio sarà realizzato anche in alcune sessioni dedicate ai più piccoli (3-10 anni) in cui impareranno a conoscere gli ortaggi e a preparare dei semplici piatti utilizzandoli come ingredienti. E per cucinare in tempi di crisi, un incontro propone la **cucina delle piante spontanee**, comunemente dette "erbacce", per riscoprire l'antica tradizione dell'utilizzo di queste erbe a scopi culinari.

A *Fa' la cosa giusta!* il cibo potrà anche essere assaggiato, grazie alle molte **degustazioni** organizzate nel corso dei tre giorni di fiera: i **formaggi** offerti da *Onaf* (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggi), le **birre artigianali** di *Unionbirrai* e il **vino** raccontato da *Officina Enoica* e dai suoi vignaioli. Anche *Milanovino*, nuova società di distribuzione di vini che sarà partner della sezione *Mangia come parli*, proporrà l'**assaggio dei propri vini con storie esemplari**, che potranno essere anche acquistati **nell'enoteca di Fa' la cosa giusta!**

L'**area street food** permetterà di gustare piatti veloci della tradizione italiana. Ad esempio le **olive all'ascolana** cucinate dall'*Azienda Caponi* con ingredienti biologici e fritte al momento, le **bombette di Alberobello**, golosissimo *Presidio Slowfood* preparato con bocconcini di carne avvolti nella pancetta e cotti alla griglia. E per addolcirsi il palato: le crêpes biologiche della *Bio Creperia*.

E per scoprire come nascono gli alimenti che tutti i giorni finiscono sulle nostre tavole. Si potrà assistere alla preparazione "in diretta" di prodotti tradizionali come mozzarelle e ravioli, ma anche di cibi particolari come le salsicce e il kebab vegani (preparati senza l'utilizzo di carne né di altri prodotti di origine animale).

Non mancheranno le proposte per mangiare "più giusto", senza rinunciare alla bontà e alla qualità italiana. Ad esempio **Altromercato** – main partner di *Fa' la cosa giusta!* - **porterà in fiera il cibo buono fino in fondo**, che significa **tracciabilità totale, trasparenza nel prezzo, sostenibilità e agricoltura biologica**. *Altromercato* presenterà in fiera il nuovo progetto "**Solidale italiano**", che ha l'obiettivo di valorizzare progetti e prodotti del territorio italiano, con il valore aggiunto dell'equità.

All'interno della sezione *Mangia come parli* visitatori potranno trovare anche lo stand di *Cucina Naturale*, il mensile che è punto di riferimento per chi vuole mangiare sano e con gusto, con attenzione al biologico e alla stagionalità e lo stand di *Slowfood Editore*, entrambi media partner di sezione.

FA' LA COSA GIUSTA! 2011

Main Sponsor



Main Partner



Con il sostegno di:

Svizzera Natürlich, Philips, Peugeot Italia, Lush Italia, Le Case dell'acqua, Coop Lombardia, Amsa, Pompadour Tè Srl, Metropolitana Milanese, Comieco, Legacoop, Amiacque

Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

Elena Acerbi - ufficiostampa@falacosagiusta.org – 345/9011715 - 02/89409670

Nicoletta Martino – nicolettamartino@falacosagiusta.org

Serena Poma - serenapoma@falacosagiusta.org

TERRE DI MEZZO EVENTI

Via Calatafimi 10, 20122 Milano - tel: 02/89409670 – fax: 02/83930251