



Organizzato da:
TERRE DI MEZZO
EVENTI

I SAPORI DI FA' LA COSA GIUSTA!

La **sostenibilità in cucina** si conferma uno dei temi dell'edizione 2019 di *Fa' la cosa giusta!* e anche quest'anno saranno numerosi i laboratori, gli incontri e le degustazioni in programma con tantissime novità tra gli **87 espositori** della sezione *Mangia come parli*.

CIBO E INCLUSIONE

Inclusione e arte culinaria saranno al centro di **AltrEmenti Chef - Cooking For All, contest di cucina** che vedrà quattro squadre, ciascuna composta da due ragazze e ragazzi con disabilità intellettivo-relazionali, tra cui la campionessa paralimpica di atletica leggera Nicole Orlando, cimentarsi nella realizzazione di alcune pietanze tipiche della cucina tradizionale lombarda. Le creazioni verranno **sottoposte al giudizio di una giuria** composta da chef professionisti, diplomatici ed esponenti del mondo del *food*, tra cui **Benedetta Parodi**, conduttrice televisiva, gli chef Nicola Michieletto e Roberto Carcangiu, il presidente *Fisdir* Marco Borzacchini e il presidente dell'*Istituto Diplomatico Internazionale*, Paolo Giordani. I piatti verranno valutati in base al gusto, all'impattamento e in relazione alla difficoltà di esecuzione della ricetta. Domenica 10 marzo dalle 10 alle 17, all'interno dello Spazio AltrEmenti Chef. Un evento organizzato da *IDI-Istituto Diplomatico Internazionale*, *FISDIR* e *Federazione Italiana Cuochi*.

CIBO, SALUTE E...

Formaggi, barrette, zuppe, cereali e bevande senza glutine, lattosio, zucchero, sale, lievito e soia saranno facilmente riconoscibili dai visitatori di *Fa' la cosa giusta!* grazie all'indicazione "**Free from...**" accanto al nome dell'espositore in fiera. Non mancheranno prodotti da forno e di pasticceria pensati per allergici o intolleranti e vegani, adatti a chi soffre di diabete, ipertensione e colesterolo alto.

I celiaci potranno anche godersi una bella bionda, grazie alla *Session Pale Ale* artigianale, una nuova birra proposta da *Amnesia Haze Beer* e, per un'alternativa al caffè espresso: *Chokkino*, il cacao espresso, privo di glutine o lattosio ma ricco di polifenoli, antiossidanti e teobromina.

Come si fa "**prevenzione primaria**" a tavola **senza perdere il gusto di mangiare e stare insieme**? Lo spiegano Miriam Bertuzzi, psiconcologa e cuoca e Giulia Tedesco, antropologa del cibo e scrittrice, nel libro *Indovina chi previene a cena?* (Altreconomia Edizioni), domenica 10 marzo, alle 11, in Piazza Pace e Partecipazione. Alle 14.30, invece, il *Circolo Arci Coccodè* presenterà un piccolo decalogo per imparare a nutrirsi meglio e cambiare la propria alimentazione con consapevolezza, per restare in buona salute e allontanare malesseri (stand Arci Lombardia).

È necessaria un'inversione di rotta a cominciare dal nostro stile di vita: puntare su sistemi agricoli naturali su piccola scala, per recuperare la vitalità del cibo e garantire un accesso più democratico alle risorse della terra, contrastare un modello produttivo basato sullo sfruttamento di popoli ed ecosistemi. In gioco c'è la nostra salute e la sopravvivenza pacifica sul pianeta. Domenica 10 marzo alle 12, in Piazza Pace e Partecipazione, ne parleranno Manlio Masucci, *Navdanya International*; Lucio Cavazzoni, *Alce Nero*; Nicholas Bawtree, *Terra Nuova*, all'interno dell'incontro "**Cibo e salute. La biodiversità è vita: proteggiamola!**".

Gli chef **Simone Salvini** e **Mara Di Noia** nel libro *La scienza della felicità. Una ricetta semplice* (Enea Edizioni), mettono insieme riflessioni e ricette per un'alimentazione bilanciata per il



Organizzato da:
TERRE DI MEZZO
EVENTI

benessere psico-fisico della persona. Sabato 9 marzo alle 15 in Piazza Pace e Partecipazione, daranno consigli utili per preparare ricette semplici e alla portata di tutti.

Il requisito principale delle etichette alimentari è quello di informare il consumatore sulle reali caratteristiche del prodotto che sta per acquistare, ma la loro comprensione non è sempre immediata. *LILT*, *Lega italiana per la Lotta contro i Tumori*, con la collaborazione di un esperto nutrizionista, propone una serie di incontri per fornire a tutti gli strumenti utili a comprendere quanto riportato sulle confezioni e a nutrirsi in maniera più salutare. Sabato e domenica alle 15, 15.30 e 16, all'interno dello stand di BCC Milano.

Sabato e domenica alle 18, all'interno dello spazio espositivo di *Milano Ristorazione*, il dott. Donegani –esperto di Educazione Alimentare e Scienza dell’Alimentazione, membro del comitato tecnico scientifico *Cibo e Scuola* del MIUR- aiuterà a capire se la logica del “senza” sulle confezioni dei cibi è davvero sinonimo di sana alimentazione.

DEGUSTAZIONI

In Piazza Territori Resistenti, i **progetti ReStartAlp e ReStartApp**, incubatori e acceleratori di impresa di *Fondazione Cariplo* e *Fondazione Garrone*, che hanno l’obiettivo di favorire la nascita di nuove attività sul territorio alpino e appenninico, proporranno un’ampia gamma di degustazioni.

Il *Mielificio Sottovalle* è nato nel 2014 e produce diverse tipologie di **miele** (acacia, millefiori estivo, castagno, melata, etc.), e di prodotti derivati, come aceto di miele e idromele. Sabato 9 marzo alle 10, il racconto della loro storia sarà accompagnato da una degustazione.

Giorgio, Emanuele e Marco hanno sempre sognato di coltivare... birra. Dopo aver ristrutturato un vecchio capannone a Sassello, nell’entroterra savonese, hanno iniziato a produrre una varietà di **birre artigianali** con orzo, luppoli e castagne coltivate in proprio che l’*Agribirrificio Altavia* farà degustare ai visitatori di *Fa’ la cosa giusta!* sabato dalle 12 alle 13.

Sugli altipiani della Val Trompia i *Rebecca Farmer*, con il sostegno del *Progetto AttivAree Valli Resilienti*, stanno lavorando per creare una rete di imprese per la valorizzazione di un complesso agricolo in cui le antiche colture crescano accanto alle coltivazioni sperimentali e i turisti possano trovare una struttura ricettiva sostenibile, con un centro polifunzionale per laboratori didattici, visite guidate, eventi culturali ed enogastronomici. *Rebecca Farm* si presenterà in fiera con un assaggio dei prodotti tipici della valle, sabato 9 marzo alle 13.

Butéga Valtellina è un progetto nato nel 2017 dall’idea di tre giovani valtellinesi di mettere in rete aziende agricole, commercianti e ristoratori del territorio, facilitando la distribuzione delle eccellenze territoriali e la costituzione di una filiera di qualità riconosciuta. Domenica 10 marzo alle 11 sarà possibile assaggiare tutti i loro prodotti.

Nelle campagne di Rocca Sinibalda, a maggio, in occasione del nuovo raccolto, i contadini hanno bisogno di svuotare le credenze dai semi vecchi e far spazio ai nuovi. Nasce così i *Vertuti*, una zuppa di legumi e cereali propria della cultura dell’Appennino laziale. Alice e Federico, domenica alle 13, ne proporranno un assaggio presentando l’*Azienda Agricola Colle Berardino*, in cui coltivano legumi, cereali, antiche varietà di frutta, come la Prugna Verdacchia e la Mela Francesca, a cui affiancano un vigneto di Malvasia del Lazio.



Organizzato da:
TERRE DI MEZZO
EVENTI

Domenica alle 14, *Altura* farà degustare la **trota affumicata**, un prodotto ancora poco diffuso tra le vette valdostane. Le sorgenti d'acqua fresca e i tradizionali metodi d'affumicatura, infatti, lo rendono un territorio ottimale per l'allevamento di questi pesci. *Altura* vuole creare una rete certificata e sostenibile che unisca i migliori piscicoltori delle Alpi Valdostane, utilizzando legno autoctono, erbe aromatiche locali, sale di montagna e trote di primissima qualità, allevate esclusivamente in acqua di sorgente.

Domenica alle 16, il *laboratorio Tularù*, centro di produzione sostenibile che produce cibi, energie e colture in sinergia con il territorio, terrà un'incontro sulla pasta madre senza "farine di forza" (ad alto contenuto di glutine) e invita i visitatori a portare la propria pasta madre per scambiarla con altri partecipanti e riportarne a casa una nuova.

Sempre in Piazza Territori Resistenti, vi sarà anche una **degustazione di prodotti provenienti dai territori colpiti dai terremoti** del 2016 e 2017 in Centro Italia. In assaggio il miele, di Castelluccio di Norcia, prodotto da Marco Agapiti e i salumi di Amatrice, dell'azienda agricola Fabio Fantusi. Non mancheranno produttori dal Lazio e dalle Marche, per dare un segnale della ripresa nei territori attraversati dal nuovo cammino escursionistico *Il Cammino nelle Terre Mutate*. Domenica 10 marzo alle 12, organizzata da *Movimento Tellurico*

Sabato alle 13, in Piazza Viaggiatori l'*associazione Via Romea Germanica* racconterà l'itinerario, a seguire degustazione di **prodotti tipici umbri**.

Apicolturaurbana.it ci farà invece conoscere i nettari delle api cittadine, in una **degustazione di mieli urbani dal mondo**, provenienti da New York, Parigi, Berlino e molte altre metropoli, sabato e domenica dalle 14 alle 18, all'interno del suo stand.

La *Cooperativa Quetzal*, di Modica, farà assaggiare due prodotti essenziali del proprio territorio: l'antica **cioccolata modicana** arricchita da agrumi, manna, il sesamo, semi di canapa, e le **mandorle** di differenti varietà locali, entrambe da filiera equo solidale. Domenica alle 15, presso il proprio stand.

Cos'è la cicerchia di Aidone? venerdì dalle 12 alle 13 un incontro con degustazione per conoscere le peculiarità e gli usi di questo antico legume. Domenica alle 11, *Cotti in Fraganza*, il laboratorio di prodotti da forno nato all'interno del **carcere Malaspina di Palermo**, e *Lazzarelle*, cooperativa che produce tè e caffè nella **Casa Circondariale Femminile di Pozzuoli** si racconteranno al pubblico di *Fa' la cosa giusta!* facendo degustare anche i loro prodotti. Entrambi gli incontri-degustazione saranno allo stand di *Fa' la cosa giusta!* Sicilia.

Per chi vorrà imparare a fare una pizza a regola d'arte, potrà partecipare al **laboratorio "Mani in pasta"** dove verranno svelati i trucchi per una massa perfetta, le tecniche di spianatura, allargamento e cottura. La pizza potrà essere poi gustata dai "corsisti". Costo di partecipazione 25 euro con attestato e pasta madre di 75 anni. Prenotazione consigliata a info.erodoto@gmail.com. Venerdì, sabato e domenica 10-12 e 15-17 allo Stand Biopizza Legalasino.

In collaborazione con *Il luppolaio*, domenica alle 11.30, brevi **tecniche di degustazione della prima Arci birra** e della Boomerang Arci. Appuntamento allo stand Arci Lombardia.



Organizzato da:
TERRE DI MEZZO
EVENTI

BIRRIFICI ARTIGIANALI

Quest'anno sarà ampio lo spazio dedicato ai **birrifici artigianali**, tra questi *Artioc*, piccola cooperativa parmense che coniuga qualità della birra e inclusione lavorativa. La maggioranza dei dipendenti sono infatti giovani con disabilità, coinvolti in tutte le fasi del processo di produzione: macinazione del malto, cottura, insaporimento, fermentazione, imbottigliamento, tappatura, etichettatura e inscatolamento.

Biova è invece una *cream ale* speciale che **trasforma il pane invenduto in birra**. In ogni cotta ci sono infatti oltre 100 kg di pane recuperato, pari a circa il 30% delle materie prime utilizzate. In piena logica da economica circolare, *Biova* trasforma lo "scarto" dei panifici in risorsa. Per scoprire come nasce questa birra speciale e provarne il gusto, sabato alle 13 ci sarà un incontro-degustazione in Piazza Pace e Partecipazione.

STREET FOOD

La sezione *Street Food* proporrà una pausa sfiziosa con tanti prodotti tipici in arrivo da tutta Italia: dalle *Migliori Olive all'Ascolana* alla polenta di mais rosso di *Banchette (Polentoteca)*, passando per le *100 Masserie in tour* con la proposta enogastronomica del territorio tra Murgia e Valle d'Itria, fino alle imperdibili bombette di *Quelli di Alberobello*. Due le proposte siciliane: il *pani ca' meusa*, le panelle, i cazzilli, le crocché di latte di *Alaimo & Conticello*; le ricette di *Bedda* a base di pane *cunzatu*, con acciughe e pomodorini, caponata di melanzane e ricotta, pesce spada, tonno o suino nero dei Nebrodi. *Pantura - storie di cibo* porterà in fiera il tipico pane di Altamura e i sapori pugliesi. Non mancheranno le storiche crêpe vegane della *Biocreperia*, la focaccia genovese di *Maninfarina*, la pizza fatta con una pasta madre di 70 anni di *Biopizza Legalasino* e le birre artigianali de *I due Mastri*.

PUNTI RISTORO

Nel percorso di visita a *Fa' la cosa giusta!* non potrà mancare una tappa ai punti ristoro, per un pasto completo o per una sosta snack: menù a base di ingredienti biologici e a chilometro zero, prodotti tipici o del commercio equo, e una scelta di ricette vegane, vegetariane, per celiaci; cibo etnico e birre artigianali.

Tra le **novità di quest'anno** *Pesci, Pani e...* che porterà prodotti ittici e piatti sani per tutti i gusti (Questo punto ristoro sarà a offerta libera: saranno i visitatori stessi a determinare il giusto compenso per quello che avranno mangiato).

I visitatori affezionati ritroveranno l'ormai storico *Olinda*, delizioso ristorante che promuove l'inserimento lavorativo e l'inclusione sociale di persone con problemi di salute mentale nell'ambito dei progetti di superamento dell'ex ospedale psichiatrico Paolo Pini di Milano; *l'Officina della birra* con le sue birre artigianali e piatti bio e vegetariani; *La Cucina di GianMaria* che propone alta cucina bio-vegan, con preparazioni artigianali e rivisitazioni, in chiave vegana, di ricette provenienti dalla cucina mediterranea e regionale, infine, *Vegetalis Catering* con le sue ricette internazionali, piatti indiani ispirati alla cucina ayurvedica, specialità vegane e vegetariane.