



GIARDINI DELLA LANDRIANA

DAL 18 AL 19 OTTOBRE AL VIA LA QUARTA EDIZIONE DI "LANDRIANA FOOD SHOW"

Quest'anno focus sulla "Dieta Individuale", sull'"Orto in Cassetta" ideale per chi ha poco spazio ma non vuole rinunciare a mangiare sano e spazio all'"Aloe Vera": alimento di lunga vita!

Un evento che registra consenso e partecipazione del pubblico grazie anche alle sinergie con importanti partner del settore.

Dopo l'edizione autunnale del *flower show*, ai Giardini della Landriana (Tor San Lorenzo, Ardea-Roma) è tutto pronto per accogliere da sabato 18 a domenica 19 Ottobre la quarta edizione di Landriana Food Show "*Mangiar sano e goloso*" evento dedicato alle eccellenze del settore alimentare che ospiterà aziende e produttori che proporranno al pubblico il meglio delle loro produzioni. La due giorni privilegerà un approccio "mediterraneo" al food vista la peculiarità paesaggistica della Landriana e non mancheranno i momenti interattivi con veri e propri laboratori per scoprire tutti i segreti della cucina e degli ingredienti insieme a partner ed esperti Chef. A partire dai format seminariali promossi in collaborazione con Eataly Roma che intendono avvicinare il pubblico all'alimentazione sana e di stagione, svelandone il legame profondo con la natura e i segreti per restare in equilibrio e in armonia. In questa edizione si parlerà de "Il Cibo secondo la costituzione individuale: Scegliere la Dieta giusta".

"Ogni individuo ha la propria costituzione fisica, non solo per un fatto ereditario, ma anche per lo stile di vita che segue. Per ogni stile di vita c'è una dieta ideale, bilanciata e studiata sulle proprie esigenze fisiologiche". Il Dr. **Leonardo Paoluzzi** della **Società Italiana di Fitoterapia** spiegherà al pubblico della Landriana come identificare il proprio "prototipo" di riferimento e come studiare quindi la dieta e i cibi più adatti al proprio fisico.

Alla Food Show si parlerà poi di stagionalità di frutta ed ortaggi a km0 per una cucina intelligente e senza sprechi; di "Orto in Cassetta" dedicato in particolare a chi ha poco spazio e dell'affascinante "Aloe Vera": alimento di lunga vita!

Non mancheranno le degustazioni, in tema Autunno Finger Food: i colori caldi, i sapori decisi, i profumi di questa stagione saranno infatti "catturati" in piccoli assaggi finger food che il pubblico della Landriana potrà scegliere e gustare.

Il programma completo su landriana.com

Durante l'evento sarà possibile visitare anche i Giardini, soffermandosi negli angoli più suggestivi della Landriana: come la *Valle delle rose*, il *Viale bianco*, il *Giardino degli ulivi*, la *Vasca Spagnola*, il *Lago* o il geometrico *Giardino all'Italiana*. Un paesaggio che sta già iniziando a regalare un magico foliage.

Landriana Food Show si svolgerà dalle 10.00 alle 18.00 con orario continuato.

Tutte le info su www.landriana.com

I Giardini della Landriana sono anche su Facebook con una pagina Fan.

Comunicazione e Ufficio Stampa

Giardini della Landriana

Barbara Sabatini

Mobile 335-6489853

e-mail: comunicazione@aldobrandini.it

web site: www.aldobrandini.it

facebook.com/giardinidellalandriana