



"FOOD SHOW ALLA LANDRIANA 2014"

18/19 OTTOBRE 2014

IL PROGRAMMA

SABATO 18 Ottobre

- ore 11.00 **"L'arte dell'intaglio e la scultura dei vegetali"** semplici consigli pratici per creare originali decorazioni con frutta e ortaggi a cura dello Chef Roberto Dominizi dell'Associazione enogastronomica Amici di Ratatouille
- ore 15.00 **"Aloe vera ... alimento di lunga vita"** usi pratici dell'Aloe per il nostro benessere di ogni giorno a cura del Naturopata Andrea Mereu e di Anita Quondamcarlo
- ore 16.00 **"L'arte dell'intaglio e la scultura dei vegetali"** semplici consigli pratici per creare originali decorazioni con frutta e ortaggi a cura dello Chef Roberto Dominizi dell'Associazione enogastronomica Amici di Ratatouille

DOMENICA 19 Ottobre

- ore 11.00 **"L'arte dell'intaglio e la scultura dei vegetali"** semplici consigli pratici per creare originali decorazioni con frutta e ortaggi a cura dello Chef Roberto Dominizi dell'Associazione enogastronomica Amici di Ratatouille
- ore 12.00 **"Cosa c'è nell'orto ?"** la stagionalità di frutta ed ortaggi e l'importanza del km 0 per una cucina intelligente e senza sprechi a cura della signora Valeria Vocaturo Presidente dell'Associazione Culturale Cuochepercaso
- ore 15.00 **"Il cibo secondo la costituzione individuale: scegliere la dieta giusta"**
ogni individuo ha la propria costituzione fisica, non solo per fatto ereditario, ma anche per lo stile di vita che segue. Per ogni stile di vita c'è una dieta ideale. Come individuare il proprio "prototipo" di riferimento e come studiare quindi la dieta più adatta al proprio fisico a cura del Dr. Leonardo Paoluzzi della Società Italiana di Fitoterapia
- ore 16.30 **"Orto in cassetta"** come prepararlo, come mantenerlo: la soluzione perfetta per chi ha poco spazio o per chi ha esigenze di avere un piccolo orto sul balcone a cura dell'Architetto Irene Cuzzaniti

Durante la manifestazione è previsto **uno spazio dedicato ai bambini** con area giochi ed animazione.