



*Il benessere  
in Cucina*

IL CIBO, DALL'AGRICOLTURA ALLA TAVOLA

# *Il calendario degli incontri*

*Il progetto "Il benessere in Cucina" si pone l'obiettivo di stimolare una riflessione consapevole sulle tematiche legate all'alimentazione, sull'origine e la stagionalità dei cibi, sulla loro qualità e sulla necessità di porre rimedio al diffondersi di informazioni non corrette in materia, sul diretto legame fra agricoltura e cibo.*



**GIOVEDÌ 24 MARZO 2022**

**Pregnana Milanese, Auditorium**  
Centro Anziani Adolfo Sioli, Largo AVIS AIDO, 5

# *Mangiare sano e con gusto*

*Molti pensano che una cucina sana sia sinonimo di piatti senza gusto, insipidi, sconditi e tristi. Che mangiare salutare voglia dire dimenticarsi dei dolci, dimenticare il sapore di una pizza o di un bel piatto di pasta. Nulla di più sbagliato! Bisogna prendere consapevolezza di ciò che può far bene o male, di ciò che può regalare benessere o aiutare a far insorgere malattie.*

*Le nostre scelte alimentari sono di fondamentale importanza per vivere bene, sia fisicamente che mentalmente. Per stare bene non occorre sempre mettersi a dieta, ma semplicemente seguire un piano alimentare giusto per le proprie esigenze e, prima di tutto, conoscere e mangiare in maniera consapevole.*

*Ne parliamo con*  
**Angela Messina, Tecnologo alimentare, Nutrizionista**



**GIOVEDÌ 7 APRILE 2022**

**Vanzago, Palazzo Calderara,  
Via Garibaldi, 6**

# *Comperare meglio, spendere il giusto*

*L'incontro si pone l'obiettivo di suggerire comportamenti virtuosi che vadano nella direzione di adottare stili di vita più sostenibili. In Italia si stanno affermando modelli di produzione e consumo più responsabili, ma quale metodo adottiamo nel fare la spesa? Oggi i consumatori sono più consapevoli ed esigono maggiore chiarezza nei loro acquisti. Conoscere come si leggono le etichette, dare il giusto valore alla stagionalità dei cibi, cogliere il giusto rapporto tra costo e qualità ci consentono di fare una spesa più sostenibile che può aiutarci a ridurre gli sprechi alimentari e a migliorare la nostra impronta ecologica, senza dimenticare le conseguenze positive su salute e benessere.*

*Ne parliamo con*

**Valter Molinaro, Social Marketing Manager di Coop Lombardia**



**MARTEDÌ 26 APRILE 2022**  
**Pregnana Milanese, Auditorium**  
Centro Anziani Adolfo Sioli, Largo AVIS AIDO, 5

# *Come scegliere un' alimentazione sostenibile*

*Per parlare di alimentazione sostenibile è necessario partire dal concetto di sviluppo sostenibile, cioè da ciò che è in grado di assicurare i bisogni della popolazione attuale senza compromettere le possibilità delle generazioni a venire. L'alimentazione sostenibile è quindi quello stile alimentare che consente di contenere al minimo il consumo di acqua, suolo ed energia limitando l'uso di additivi e pesticidi, riducendo gli allevamenti e la pesca intensivi e frenando le emissioni di anidride carbonica. Abituarsi a un'alimentazione sostenibile è possibile a partire dalla scelta dei prodotti che mettiamo in tavola ogni giorno per il nostro nutrimento. Scegliere alimenti sostenibili e biologici significa fare del bene prima di tutto a noi stessi proprio perché siamo quello che mangiamo.*

*Ne parliamo con*  
**Claudia Sorlini, Professore emerito**  
*e già Presidente del Comitato scientifico di Expo 2015*



**MERCOLEDÌ 11 MAGGIO 2022**

**Vanzago**, Frutteto sociale "Piccoli Frutti" presso  
il "Polo Infanzia 0/6 Lo Scigno", Via Monte Grappa, 3

# *La cucina non è uno show*

*Siamo ossessionati dal cibo? Decine di trasmissioni tv, libri, blog e film dedicati alla gastronomia direbbero di sì. I programmi televisivi di cucina impazzano tanto che si ha quasi la sensazione di essere arrivati a una vera saturazione. Ma fino a che punto questi programmi sono anche veicoli di corrette informazioni nutrizionali? Il cibo è una delle cose più importanti della nostra vita, eppure quello che passa dalla tv spesso ci comunica addirittura valori sbagliati, sia per quanto riguarda la nostra salute che per le conseguenze – a livello ambientale, politico ed economico – provocate da ciò che consumiamo.*

*Ne parliamo con*

**Maria Teresa Manuelli**, *Giornalista specializzata in economia  
del settore alimentare e del largo consumo*



**GIOVEDÌ 19 MAGGIO 2022**  
**Pregnana Milanese, Auditorium**  
Centro Anziani Adolfo Sioli, Largo AVIS AIDO, 5

# *Milano metropolitana è una città agricola*

*Il Parco Agricolo Sud Milano è il parco periurbano più grande d'Europa. Un luogo grazie al quale Milano riesce a diminuire le concentrazioni di polveri sottili presenti nella città e a mantenere il giusto equilibrio tra uomo e natura. Ha una superficie di circa 47.000 ettari, dei quali poco più di 35.000 utilizzati a scopo agricolo. L'agricoltura, con il 75% di territorio, costituisce l'attività portante del sistema di tutela territoriale e ambientale. Sono infatti oltre 1400 le aziende agricole presenti nel Parco. Si occupano di allevamento di bovini e suini; di coltivazioni di cereali, riso e il rimanente a prato, oltre a colture di girasole, orti e vivai. La sua gestione è affidata alla Città Metropolitana di Milano.*

*Ne parliamo con  
**Francesca Ossola, Agronoma, esperta in marketing territoriale  
e valorizzazione delle produzioni locali***





# *Il benessere in Cucina*

**IL CIBO, DALL'AGRICOLTURA ALLA TAVOLA**

**GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO DAL 24 MARZO AL 19 MAGGIO 2022  
DALLE 14.15 ALLE 16.15 A PREGNANA MILANESE E A VANZAGO**

Il progetto prevede anche alcune iniziative da tenersi all'esterno del territorio dei due comuni. Di queste, luogo di ritrovo e orario delle uscite saranno comunicati per tempo ai partecipanti.

**Per informazioni:**

**02 9396 7210-7212 oppure [protocollo@comune.pregnana.mi.it](mailto:protocollo@comune.pregnana.mi.it) (Pregnana)**

**02 9396 2226 oppure [servizisociali@comune.vanzago.mi.it](mailto:servizisociali@comune.vanzago.mi.it) (Vanzago)**

**GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO NEL RISPETTO  
DELLA NORMATIVA ANTI COVID-19  
VIGENTE ALLA DATA DEI SINGOLI APPUNTAMENTI**

Un progetto di



con il contributo di



e il supporto di



In collaborazione con



con il patrocinio di

