



INSIEME NELLE
TERRE DI MEZZO
ONLUS

TERRE DI MEZZO
EVENTI

LA CUCINA SOSTENIBILE: ANTICHI SAPORI E NUOVE SCOPERTE

Ricette insolite, sfide vegane e riscoperta delle antiche tradizioni culinarie

LA LOCANDA DI FA' LA COSA GIUSTA!

Gli amanti della **tradizione culinaria popolare** potranno riassaporarla all'interno della "Locanda di Fa' la cosa giusta!", attraverso mostre, lezioni di cucina, degustazioni, laboratori e incontri, partendo dagli ingredienti **semplici ed economici**, ma molto **gustosi**, che erano quotidianamente presenti sulle tavole dei nostri nonni.

I *food blogger* Francesca D'Agnano e Pietro Caroli (*SingerFood*), Teresa Balzano (*Peperoni e Patate*), Paola Sucato (*Il Blog di Ci_Polla*), Giada Bellegotti e Stefania Soma (*Eat it Milano*), daranno vita a **show cooking** a base di **legumi, pane, patate e cipolle** (venerdì 28, sabato 29 e domenica 30 dalle 12.30 alle 14.00). Nessuna parte di questi ingredienti andrà sprecata, infatti venerdì e sabato sera lo chef Giorgio Cabella preparerà una **gustosa cena antispreco** utilizzando le **parti "di scarto"** dei prodotti usati per gli *show cooking* del mattino (venerdì, sabato e domenica 19.30-21.00).

CUCINA CRUELTY FREE

Particolare attenzione al mondo **vegano e vegetariano**, con prodotti, laboratori ed incontri a tema per promuovere la cultura del cibo *cruelty free*. Il portale **Vegolosi.it** animerà la *Locanda* con **sfide di cucina** in cui due squadre saranno chiamate ad inventarsi un piatto in 20 minuti con ingredienti a sorpresa e saranno giudicati dallo chef Cristiano Bonolo. (venerdì 28 marzo: 18.00-19.30, sabato: 17.30-18.30, domenica 18.30-20.00. Contributo di partecipazione: 3 euro. Prenotazioni a valentina@vegolosi.it. A cura di *Vegolosi.it*)

Funnyvegan stupirà i più golosi con uno **show cooking** di **snack, cioccolatini e creme** a base di **cioccolato vegan** (domenica 30, dalle 15.30 alle 16.30, in Piazza Mangia come parli) **Paola Maugeri** presenterà le ricette del suo libro **Las Vegans**, preparate con materie prime di stagione e prive di ingredienti artificiali o di origine animale (domenica 30 marzo alle 17.00 in Piazza Orti e Giardini, a cura di *Vegolosi.it*).

La pausa pranzo, al lavoro, è spesso una difficile scelta tra un costoso panino del bar e la pasta scotta: Jacopo Manni e Lorenzo Buonomini, autori del libro "**Il re della schiscetta**" mostreranno **come realizzare un pranzetto sfizioso ed economico** con ingredienti semplici e genuini con un frizzante *Live cooking show*. Venerdì 28 alle 16.00 e sabato 29 alle 14.30 nello spazio *La Locanda di Fa' la cosa giusta!*.

La cucina che arrederà la *Locanda* sarà fornita da *Valcucine Monza e Fossati Interni* e sarà caratterizzata da elementi de-materializzati, a lunga durata, **riutilizzabili al 80% e riciclabili al 100%**, ad emissione zero di formaldeide, con garanzia di lunga durata tecnica ed estetica, Inoltre, *Valcucine* si impegna a ripristinare le materie prime rinnovabili, come il legno, con progetti di riforestazione gestiti da *Bioforest*.)

Gli appuntamenti della *Locanda di Fa' la cosa giusta!*, sono organizzati in collaborazione con *Valcucine Monza-Fossati Interni, Ballarini, Fairtrade Italia e La Via Contadina*.

Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

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

Nicoletta Martino - nicolettamartino@falacosagiusta.org - 349/3691857

Francesca Frezza - francescafrezza@falacosagiusta.org

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



INSIEME NELLE
TERRE DI MEZZO
ONLUS

TERRE DI MEZZO
EVENTI

Ciò che è rimasto dai pasti del giorno prima si trasformerà in nuovi gustosi piatti, anche grazie alle ricette insegnate nel laboratorio **"La cucina degli avanzi"**, organizzato da Acli Como. (Venerdì 28 ore 14.30, Stand ACLI).

Chi ha fame di piatti sani e insoliti potrà partecipare a **laboratori di cucina crudista** (che non prevede l'utilizzo di alcuna forma di cottura) in cui imparare a preparare **dolci, creme e budini, salse e condimenti**, frullati e centrifugati (venerdì 28 marzo 11.00-12.00 e 18.00-19.00, domenica 30 11.00-12.30 e 19.00-20.00, contributo di partecipazione: 5 euro. Prenotazioni info@claudiapoppi.it. Piazza Mangia come parli. A cura di Claudia Poppi, in collaborazione con *Cibo crudo*).

Sarà persino possibile imparare a **"tessere la pasta"**, intrecciando impasti a base di ingredienti diversi e preparando così piatti dalle decorazioni naturali, sotto la guida dello chef Giorgio Cabella. Al laboratorio faranno da scenografia **le ante "vestite"** proposte da *Valcucine Monza*: vere e proprie cucine da cucire su misura, che **si possono "cambiare d'abito"** a seconda dell'occasione. Infatti l'anta è costituita solo da un telaio di metallo che fa da cornice a un pannello di tessuto, caratteristica che lo rende trasformabile con pochi, semplici, gesti. (venerdì, sabato e domenica dalle 12.00-14.00. Prenotazioni: eventi@fossatiinterni.it - stand *Fossati Interni/Valcucine Monza*).

Gli appassionati di **birra** potranno imparare a **produrla in casa**, grazie ai **"Trucchi del birraio"**, svelati da Mariangela Molinari, autrice dell'omonimo libro, pubblicato da Terre di mezzo Editore. Venerdì 28 alle 17.00, presso lo Spazio Terre di mezzo.

La **pasta madre**, ingrediente principe della panificazione domestica, sarà al centro di **workshop e dimostrazioni**, che insegneranno a produrla e a tenerla in vita attraverso successivi rinfreschi, cioè impasti periodici con farina fresca e acqua. Sabato 29 dalle 19.00 alle 20.00 e domenica 30 dalle 12.00 alle 13.00. A cura di *La Cucinoteca*.

La *Fondazione Barbanera 1762* esporrà la **mostra "Barbanera dei cibi felici"**, che prende spunto dallo storico omonimo Almanacco, per esporre consigli e curiosità per un cibo felice, etico e consapevole.

DEGUSTAZIONI

Sabato 29 dalle 17 alle 18.30 ci sarà una **"Maratona di mieli"**: quattro produttori si "sfideranno" a colpi di **degustazione di mieli tipici e di qualità**, a cura di *Osservatorio Nazionale Miele* in collaborazione con *Ambasciatori dei Mieli e Novamont*.

Le cuoche di *M'Ama Food*, grazie al sostegno di *Coop Lombardia*, proporranno **degustazioni di street food** da tutto il mondo e di **piatti africani**. Insolite pietanze che sono protagoniste del servizio di catering *M'Ama Food*, nato dalla volontà della *Cooperativa Farsi Prossimo* di creare lavoro e integrazione per donne rifugiate, maltrattate o fuggite da paesi in guerra. (Venerdì dalle 12.30 alle 13.30. Spazio Coop).

Degustazioni e percorsi didattici porteranno alla **scoperta dei prodotti tipici** del nostro Paese, come l'olio extravergine degli Ulivi Millenari di Ostuni, a cui seguirà un mini-corso di degustazione dell'olio. (Venerdì 28 alle 9.00, sabato 29 alle 9.30, in Piazza Mangia come parli. A cura di *Oleificio Cooperativo di Ostuni*.)

Per scoprire che, anche i prodotti coltivati vicino a Milano possono essere gustosi, *Enaip Melzo* venerdì 28,

Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

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

Nicoletta Martino - nicolettamartino@falacosagiusta.org - 349/3691857

Francesca Frezza - francescafrezza@falacosagiusta.org

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



INSIEME NELLE
TERRE DI MEZZO
ONLUS

TERRE DI MEZZO
EVENTI

dalle 12.30 alle 13.30 (presso il proprio stand) organizzerà una **degustazione di prodotti della Martesana** (area a Est di Milano, lungo l'omonimo naviglio). A questa si affiancherà una **degustazione di prodotti tipici lombardi**, offerta da *Coop Lombardia* (Sabato 29 e domenica 30, dalle 12.30 alle 14.00).

Gli allievi del centro di formazione professionale dello IAL Lombardia di Saronno prepareranno stuzzicanti **finger food con prodotti a Km zero** proveniente dai Gruppi di acquisto solidale della zona. A cura di *Cisl Lombardia*. Venerdì 28 marzo, dalle 12.30 alle 14.30 e dalle 16.00 alle 18.00, allo stand *Cisl Lombardia*.

Per assaggiare sapori più levantini: **Happy East Hour**, aperitivo con degustazione di prodotti del progetto *Albania Domani*. Sabato 29, dalle 19 alle 20, allo Stand Acli.

E per chiudere la giornata in bellezza... **Aperigiusto!**: Dalle 21.00 alle 22.00, in Piazza Mangia come parli, un aperitivo sostenibile per creare la tavola giusta (Contributo 5 euro. Prenotazioni info@claudiapoppi.it. A cura di Claudia Poppi OlistiCoach e Raw Chef, in collaborazione con *Cibo crudo* ed Elena Dal Forno Raw Chef.)

Un pranzo domenicale alla riscoperta dei cibi genuini a prezzi giusti: *Nostrale*, progetto nato per lo sviluppo agricolo basato su modelli di economia partecipata e sociale, proporrà in fiera un **pranzo conviviale e popolare**. (domenica 30, ore 13.30. Contributo 3,50 euro. Prenotazioni fattoria@nostrale.it. A cura di Associazione Villaggio Nostrale.)

LA COOPERAZIONE È SERVITA!

La *Cooperativa Insieme*, nasce nel 2000 in Bosnia, nei pressi di Srebrenica, per **costruire futuro** per le donne e gli anziani che tornavano a vivere nella città martoriata durante la guerra. La cooperativa coltiva e commercializza lamponi e mirtilli, tipici frutti della zona, che diventano succhi e marmellate equosolidali venduti da *Coop Lombardia*. **Radmila Žarković**, la presidente di *Insieme*, racconterà agli studenti delle scuole superiori i passaggi che l'hanno portata dal bombardamento della sua città, Mostar, a diventare un'attivista, portando i **"Laboratori itineranti di pace"** per le città della Serbia, fino alla fondazione della Cooperativa stessa. A corredo dell'incontro le **immagini** del foto-giornalista **Mario Boccia**, specializzato in reportage sociali e d'attualità internazionale pubblicati dalle principali testate nazionali e inviato a Sarajevo, Belgrado, Pristina e Skopje.

E sabato 29 sarà anche possibile scoprire **il sapore dei "Frutti di pace"**, degustando i **nettari e le marmellate di lampone, mirtillo e frutti di bosco** prodotti dalla *Cooperativa Insieme*. La presidente Radmila Žarković ci racconterà le particolarità di questi prodotti (sabato dalle 17.30 alle 18.30 allo Stand Coop).

Non mancherà uno sguardo sulla **sicurezza alimentare nel Sud del mondo**. *Interlife* proporrà, infatti, ai visitatori della fiera un percorso nel mondo dell'agricoltura biologica vista con gli occhi delle famiglie del Tamil Nadu (India), tramite installazioni realizzate con sagome a dimensione naturale, foto ed oggetti intimamente correlati a pannelli esplicativi.

La Via Contadina dedicherà anche un focus agli **orti comunitari e familiari**, distribuendo un vademecum per la biodiversità quotidiana, dedicato ai "seminatori di città" e porterà in fiera le storie contadine con Massimo Angelini, presidente del *Consorzio della Quarantina e Rete dei semi rurali*.

Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

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

Nicoletta Martino - nicolettamartino@falacosagiusta.org - 349/3691857

Francesca Frezza - francescafrezza@falacosagiusta.org

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano



INSIEME NELLE
TERRE DI MEZZO
ONLUS

TERRE DI MEZZO
EVENTI

AIAF, Campagna popolare per l'agricoltura contadina, in occasione nell'anno internazionale dell'agricoltura familiare, presenterà le proprie iniziative per **fermare lo spopolamento agricolo** e riportare lavoro e occupazione riutilizzando le risorse territoriali, tutelando la biodiversità e riducendo i costi ambientali dovuti, ad esempio, al dissesto idrogeologico e alla mancata manutenzione dei suoli.

PUNTI RISTORO

Per i tre giorni di fiera si potrà pranzare e cenare in cinque diversi punti ristoro con cibi da produzione biologica, di stagione e da filiera corta. Dalla tradizione mediterranea rielaborata con i principi della cucina **vegana** di *Mens@Sana*), all'alimentazione sana e leggera come quella **crudista** proposta da *RawGarden*, dall'**etico** e gustoso della *Fabbrica di Olinda* fino allo **street food** di *Officina della birra*, che propone anche birre artigianali, certificate biologiche, non filtrate e non pastorizzate, passando per i prodotti dei *Presidi SlowFood* e i dolci della **Banda Biscotti** realizzati all'interno del carcere di Verbania (*Divieto di Sosta*), per una pausa gustosa con i cibi "buoni e giusti".

Inoltre in ogni punto ristoro si troverà il **menu "7euro"** con primo piatto a 3 euro e secondo a 4 euro, per un pasto buono e sostenibile anche per le nostre tasche.

Main Sponsor



Ufficio stampa Fa' la cosa giusta!

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

Nicoletta Martino - nicolettamartino@falacosagiusta.org - 349/3691857

Francesca Frezza - francescafrezza@falacosagiusta.org

TERRE DI MEZZO EVENTI - Via Calatafimi 10, 20122 Milano