

AperiWeb con le Fattorie Didattiche

ALIMENTIAMO 
la **SOSTENIBILITÀ**
network per l'educazione alimentare a parma



Undici appuntamenti online all'ora dell'aperitivo con le **Fattorie Didattiche del progetto ALIMENTIAMO LA SOSTENIBILITÀ**. Occasioni di educazione alimentare e alla sostenibilità, di educazione al gusto e alla realizzazione di ricette sane e gustose.

14 Luglio - Azienda Stuard LO SVEZZAMENTO

Giochiamo a mangiar bene fin da piccoli: consigli e suggerimenti

16 Luglio - Apicoltura Manghi IL MIELE

Le proprietà nutrizionali e i segreti dell'alveare

20 luglio - Il Palazzo di Specchio IL MONDO DELLE UOVA

Proprietà e valori nutrizionali

22 Luglio - Azienda Gavinell L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Burro e olio, impariamo a conoscerli e a utilizzarli

24 Luglio - Azienda Il Gelso L'ARCOBALENO DEGLI ORTAGGI

I cinque colori di frutta e verdura e le proprietà nutrizionali

27 Luglio - Azienda Stuard I CEREALI E LE FARINE

I carboidrati semplici e complessi: differenze nella dieta

29 luglio - Apicoltura Manghi LE ERBE SPONTANEE

Come identificarle e utilizzarle

31 Luglio - Azienda Il Gelso I PICCOLI FRUTTI

le porzioni standard e le porzioni casalinghe: orientarsi in cucina

3 agosto - Azienda Gavinell SALE E ERBE AROMATICHE

Il sale nella dieta: come ridurlo per restare in salute

5 agosto - Azienda Stuard CONSERVARE FRUTTA E VERDURA

Quali cotture scegliere per conservare il valore nutrizionale degli alimenti

7 agosto - Azienda Il Gelso I FRUTTI ANTICHI

Come inserire la frutta nella giornata alimentare e bilanciare i cinque pasti

Nel corso degli incontri i produttori ci apriranno le porte **della propria azienda e introdurranno l'ingrediente ospite** della serata, mentre un esperto di alimentazione di **Madegus, Maestri del Gusto** ne illustrerà le caratteristiche nutrizionali. Lo chef Marco Furmenti **preparerà in diretta una ricetta** con il prodotto ospite. Gli incontri si svolgeranno **in Diretta Facebook sulla pagina del Podere Stuard a partire dalle ore 18. Per collegarsi è possibile anche accedere attraverso il sito www.stuard.it e www.alimentiamolasostenibilita.it**

Per ogni evento verrà creata una pagina dedicata dell'evento alla quale sarà possibile iscriversi.