

PROGRAMMA TAVOLO DELLA CONVIVIALITA'

DOMENICA 23 APRILE

Dalle 10.00 alle 10.45 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione | San Giorgio e i biscotti ai fiori che sconfissero un drago

Biscotti Meini da intingere in fresca panna semimontata

Dalle 10.45 alle 11.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Le conserve: a casa ma anche da vendere

Quali le differenze? Quali i limiti legali? Quali le possibilità?

Facciamole insieme per comprenderne i segreti e capirne i benefici

A cura di Sofia Montorfano, Azienda Agricola Biologica Fattoria Didattica San Damiano

Dalle 11.30 alle 12.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Dall'orto al vasetto

Presentazione delle tecniche corrette per conservare un'ottima giardiniera

A cura dell'Azienda Agricola Cascina Rampina

Dalle 12.30 alle 13.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione | Un piatto festoso dei contadini lombardi: La Rustisciada

Intingolo di cipolle arrostiti, salsiccia e carne di maiale

Dalle 13.30 alle 14.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta in evoluzione | Non la solita "svizzera"

Burger di verdure, legumi e cereali in piccoli pani

Dalle 14.30 alle 15.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta in evoluzione | Brownies borlotti

Dolcetti cioccolatosi e ricchi di proteine vegetali

Dalle 15.30 alle 16.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta in evoluzione | Una merenda tradizionale-innovativa

Crema di nocciole alternativa e piccoli tartufi dolci diversi

Dalle 16.30 alle 17.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Degustazione di vini tipici piemontesi

A cura di Azienda Agricola Ciapat

Dalle 17.30 alle 18.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Cibi per la mente. Cosa non mangiare e cosa mangiare per aiutarci a prevenire l'invecchiamento cerebrale e la demenza senile

A tutti è noto che un'alimentazione sana può aiutarci a migliorare la qualità della nostra vita.

Abitualmente, però, si è portati a credere che il cibo condizioni il nostro aspetto estetico, oppure a prevenire le malattie cardiovascolari e i tumori, oltre che a migliorare la nostra "performance sportiva".

In pochi sanno, però, che un cambio alimentare può oggettivamente aiutarci a prevenire e a migliorare anche la nostra "performance mentale". Infatti, ad esempio è stato dimostrato che alcuni grassi alimentari sono particolarmente nocivi per il cervello, mentre altri possono essere di aiuto, oppure, che accumuli di sostanze quali ad esempio i metalli pesanti (come l'alluminio) potrebbero favorire un precoce decadimento cognitivo. Inoltre, un cibo ricco di vitamine può aiutarci a mantenere una buona attività cerebrale.

In questa breve relazione saranno toccati gli aspetti legati a un'alimentazione che può favorire il decadimento intellettuale e come questo si possa prevenire con un cambio dietetico.

Lo scopo di questa presentazione sarà quindi quello di aiutarci a scegliere cibi sani, non soltanto per mantenere giusto il nostro peso e per prevenire alcune gravi malattie, ma finalizzati a mantenere a lungo la nostra sanità mentale.

Inoltre, saranno chiariti il significato di "radicale libero" e dei processi che conducono ai fenomeni ossidativi, quindi se vogliamo estremizzare, quelle reazioni biochimiche che possono favorire l'invecchiamento.

Chiudiamo questa breve presentazione ricordando un vecchio articolo del "Wall Street Journal" che puntualizzava come a parte il latte materno, tutti gli altri gusti sono acquisiti. "In altre parole, il gusto si adatta al cibo che mangiamo. Ad esempio se mangiamo salato avremo sempre voglia di cibi salati, ma se riuscissimo a trovare la forza di liberarci dei nostri gusti acquisiti, allora avremmo fatto il passo più importante per favorire la nostra voglia di cibi sani".

Al termine della presentazione verranno distribuiti succhi freschi di frutta e verdura preparati al momento, con proprietà antiossidanti.

A cura di Dr. Alberto Laffranchi, Dott.ssa Claudia Arcovio

LUNEDI' 24 APRILE

Dalle 9.45 alle 10.45 | Pad. A | Tavola della Convivialità

Degustazione dei prodotti tipici delle montagne del Lago di Como

Produttori presenti durante la degustazione: Macelleria Rigamonti (Barzio), Agriturismo Bon Prà (Vendrognò), Catering Gianola Marta (Primaluna), Panificio Pomi (Taceno)

A cura della rete di imprese Montagne Lago di Como

Iniziativa promossa dalla Camera di Commercio di Lecco nell'ambito del progetto "EcoSmartLand / Lecco Food System"

Dalle 11.15 alle 12.00 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Impariamo a conoscere il miele

Test di degustazione delle diverse varietà di miele, per apprendere le linee guida di assaggio del miele

A cura di Mieleria Moltoni

Dalle 12.15 alle 13.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione | Un "quinto quarto" da ricordare

Lingua in umido con patate: la ricetta del nonno

Dalle 13.30 alle 14.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

La cassoeula del Togn "È più buona riscaldata"

Preparazione e degustazione del tradizionale piatto tipico brianzolo con abbinamento di birre artigianali

A cura di Togn srl e Orma Bianca sas

Dalle 14.30 alle 15.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

L'olio extra vergine DOP Laghi Lombardi - Lario: un'eccellenza del nostro territorio

Il disciplinare di produzione della DOP locale e le sue differenze con la DOP Garda

Prova di degustazione guidata

A cura di Emanuele Bezzi, Coldiretti Como-Lecco

Dalle 15.30 alle 16.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione in evoluzione | Che musica questa carta!

Strati di pane Carasau con verdure e formaggi al forno

Dalle 16.30 alle 17.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta in evoluzione | Quando un legume diventa farina...

Frittelle super proteiche con insalatina di radici colorate

Dalle 17.30 alle 18.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Degustazione di vini bianchi

A cura di Terrealte Consorzio Agricolo e Agriturismo Lecchese

MARTEDI' 25 APRILE

Dalle 9.45 alle 10.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta in evoluzione | Colazione in verde avocado

Un frutto cremoso, ricco di grassi salutari per iniziare la giornata con energia

Dalle 10.45 alle 11.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Le conserve: a casa ma anche da vendere

Quali le differenze? Quali i limiti legali? Quali le possibilità?

Facciamole insieme per comprenderne i segreti e capirne i benefici

A cura di Sofia Montorfano, Azienda Agricola Biologica Fattoria Didattica San Damiano

Dalle 11.45 alle 12.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Degustazione di prodotti tipici della Puglia e del Salento

Friselline tipiche del Salento condite con passata di pomodoro, capperi, olive e olio EVO BIO; vino bianco o rosso tipico salentino; composte di mandarino e arance; vin-cotto (cuettu): mosto di uve cotto prima della fermentazione, dolce e non alcolico.

A cura di Azienda BioAgricola SantaTeresa

Dalle 12.30 alle 13.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione | Spaghetti "ammuddicati"...povertà con gusto

Un primo piatto gustoso della cucina povera siciliana

Dalle 13.30 alle 14.15 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione | Antica polenta in compagnia

Polenta di sorgo e ragout di lupini. Polentini croccanti con crema al gorgonzola

Dalle 14.30 alle 15.30 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Cibi per la mente. Cosa non mangiare e cosa mangiare per aiutarci a prevenire l'invecchiamento cerebrale e la demenza senile

A tutti è noto che un'alimentazione sana può aiutarci a migliorare la qualità della nostra vita.

Abitualmente, però, si è portati a credere che il cibo condizioni il nostro aspetto estetico, oppure a prevenire le malattie cardiovascolari e i tumori, oltre che a migliorare la nostra "performance sportiva".

In pochi sanno, però, che un cambio alimentare può oggettivamente aiutarci a prevenire e a migliorare anche la nostra "performance mentale". Infatti, ad esempio è stato dimostrato che alcuni grassi alimentari sono particolarmente nocivi per il cervello, mentre altri possono essere di aiuto, oppure, che accumuli di sostanze quali ad esempio i metalli pesanti (come l'alluminio) potrebbero favorire un precoce decadimento cognitivo. Inoltre, un cibo ricco di vitamine può aiutarci a mantenere una buona attività cerebrale.

In questa breve relazione saranno toccati gli aspetti legati a un'alimentazione che può favorire il decadimento intellettuale e come questo si possa prevenire con un cambio dietetico.

Lo scopo di questa presentazione sarà quindi quello di aiutarci a scegliere cibi sani, non soltanto per mantenere giusto il nostro peso e per prevenire alcune gravi malattie, ma finalizzati a mantenere a lungo la nostra sanità mentale.

Inoltre, saranno chiariti il significato di “radicale libero” e dei processi che conducono ai fenomeni ossidativi, quindi se vogliamo estremizzare, quelle reazioni biochimiche che possono favorire l’invecchiamento.

Chiudiamo questa breve presentazione ricordando un vecchio articolo del “Wall Street Journal” che puntualizzava come a parte il latte materno, tutti gli altri gusti sono acquisiti. “In altre parole, il gusto si adatta al cibo che mangiamo. Ad esempio se mangiamo salato avremo sempre voglia di cibi salati, ma se riuscissimo a trovare la forza di liberarci dei nostri gusti acquisiti, allora avremmo fatto il passo più importante per favorire la nostra voglia di cibi sani”.

Al termine della presentazione verranno distribuiti succhi freschi di frutta e verdura preparati al momento, con proprietà antiossidanti.

A cura di Dr. Alberto Laffranchi, Dott.ssa Claudia Arcovio

Dalle 16.00 alle 16.45 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta in evoluzione | Pan di banana, una merenda per tutti

Un dolce leggero di banane e noci

Dalle 17.00 alle 17.45 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

Ricetta della tradizione | Pre-cena contadina

Pane, pancetta e cucumerin (cetrioli sott’aceto in versione rapida)

Dalle 18.00 alle 19.00 | Pad. A | Tavolo della Convivialità

La cassoeula del Togn "È più buona riscaldata"

Preparazione e degustazione del tradizionale piatto tipico brianzolo con abbinamento di birre artigianali

A cura di Togn srl e Orma Bianca sas