

APPUNTAMENTI IN

Festival, incontri, corsi, libri e molto altro per essere sempre aggiornati sul mondo del benessere

agenda

A cura di Maria Giuseppina Buonanno

TUTTO DA LEGGERE

A cura di Lavinia Capritti



FINGER FOOD SANISSIMO

Il libro **Finger Food Veggie** è ricco di antipasti e contorni che rendono allegra e festosa la tavola.

E tutti sono in chiave vegetariana e serviti

in deliziose ciotoline. Ecco, allora, i mini gyros o le frittelle di spaghetti al parmigiano. E per i più "lussuriosi" c'è anche il camembert fuso al sesamo nero. **Finger Food Veggie** di Jessica Oldfield con illustrazioni di Beatriz da Costa (L'ippocampo, pag. 192, € 9,90).



CREATIVITÀ FATTA IN CASA

Ok, leggendo questo libro si risparmia denaro, ma l'obiettivo (arduo) dell'autrice è far crescere la nostra creatività insegnandoci a preparare di tutto

con le nostre manine.

Dai prodotti per la pulizia a quelli per la bellezza, fino al cibo naturalmente, l'autrice fornisce le sue ricette. Utilissime e per giunta ecofriendly. Insomma, si contribuisce in questo modo a salvare il pianeta. Meglio di così...

Fatto da me di Antonella Bassi (Morellini, pag. 136, € 12,90).

10-11

febbraio

CARNEVALE DI SATRIANO DI LUCANIA (POTENZA)

Il 10 e l'11 febbraio, Satriano, in provincia di Potenza,

diventa lo scenario di un Carnevale green: attraverso le maschere tipiche, Orso, Quaresima e Rumita (parola che sta per eremita), la manifestazione mette in scena una foresta che cammina, grazie a uomini-alberi.

Per l'occasione, vengono celebrati anche i prodotti locali attraverso una degustazione teatralizzata.

E gli appassionati possono visitare il Museo del peperoncino (per prenotazioni: 333-3103547).

Foto di Francesca Zito. Per informazioni: carnevaledisatriano@gmail.com.



10-11

febbraio

FESTA SULLA NEVE CON LE RACCHETTE USSEGLIO (TORINO)

A Usseglio, in provincia di Torino, nelle Valli di Lanzo,

il 10 e l'11 febbraio si tiene la Festa sulla neve con le racchette. Si tratta di una camminata, agonistica e non solo, con racchette da neve su un percorso di circa 6 chilometri.

L'evento può essere anche un bel modo per tenersi in forma nella bellezza della natura, pure in coppia, a ridosso di San Valentino. E non mancano appuntamenti per i bambini.

Per informazioni: www.festasullaneve.it.



10-13

febbraio

CUCINARE PORDENONE

Cucinare, Salone dell'enogastronomia e delle tecnologie per la cucina, è in programma alla Fiera di Pordenone,

in viale Treviso 1, dal 10 al 13 febbraio. L'appuntamento, arrivato alla sesta edizione, prende in considerazione le filiere agroalimentari delle eccellenze italiane e le tecnologie per la cucina (dagli accessori all'arredamento).

Il programma comprende molte iniziative, tra dimostrazioni, degustazioni, corsi e show cooking. Per informazioni: www.cucinare.pn/it.



25-26

febbraio

GUSTO IN SCENA VENEZIA

La decima edizione di Gusto in Scena, l'evento ideato e curato dal giornalista e scrittore Marcello Coronini, autore

del libro **La cucina del senza - Piatti gustosi senza l'aggiunta di grassi, zucchero, sale**, si tiene a Venezia il 25 e il 26 febbraio.

E nella Scuola Grande di San Giovanni Evangelista (San Polo, 2454), si celebra la cultura gastronomica, la grande tradizione delle spezie e la sana alimentazione. Per informazioni: www.gustoinscena.it.



A cura di Erika Riggi

I piedi ci dicono se prendiamo peso

Se siamo ingrassati, sono i nostri piedi a dircelo: "contengono", infatti, una sorta di bilancia interna che monitora peso e massa grassa, inviando segnali al cervello affinché riduca l'assunzione di cibo e ripristini la forma fisica ottimale. È quello che sostengono i ricercatori dell'Università di Göteborg, in Svezia, in una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica americana *Pnas*. Stando molto seduti, evitiamo quindi di prendere coscienza del nostro stato: il segreto, secondo i ricercatori svedesi, è allora di rimanere il più possibile in piedi.

Il 2018 è l'anno del cibo Made in Italy

Dopo il 2016 "dei cammini" e il 2017 "dei borghi", il 2018 è stato proclamato, dai ministeri dell'Agricoltura e della Cultura e del turismo, l'anno "del cibo italiano" e sarà dedicato a Gualtiero Marchesi, scomparso a fine 2017. Si valorizzeranno i riconoscimenti Unesco come la dieta mediterranea, la vite ad alberello di Pantelleria, i paesaggi delle Langhe Roero e Monferrato, Parma città creativa della gastronomia e l'Arte del pizzaiolo napoletano.

Nel piatto anche grilli e millepiedi

In base ai regolamenti Ue, da gennaio si possono vendere e comprare grilli e millepiedi cinesi, tarantole del Laos, vermi giganti della farina della Thailandia: esotici al palato, ottimi per la dieta. Poveri di calorie, sono considerati ricchi di proteine, acidi grassi essenziali, minerali, vitamina B12, fibre. E allevarli ha un impatto molto più basso dell'allevamento di polli o di bovini.

