

Lunedì, 14 Ottobre 2019 20:01

Sappiamo che siamo quello che mangiamo ma questa consapevolezza del ruolo del cibo per il benessere e la salute psicofisica ha alimentato mode senza alcun significato scientifico. Siamo altresì bombardati da notizie spesso contraddittorie che cambiano nel tempo modificando completamente le nostre credenze, cosa che naturalmente ci mette in serie difficoltà e abbiamo di conseguenza difficoltà ad orientarci nel vasto mondo del cibo e del buon cucinare. Perché oltre alla qualità e quantità del cibo che ingeriamo, ci sono vari modi per cucinare, con quali utensili, quali sono i migliori che non danno problema alcuno.

Il cibo e la tavola in compagnia, è un piacere della vita e il cibo buono e ben cucinato allunga la nostra vita. Siamo convinti che il nostro modo di alimentarci è il migliore e sicuramente la dieta mediterranea è la sua maggiore espressione, ma dedichiamo sempre meno tempo alla cucina e spesso ci affidiamo a piatti preconfezionati. Aggiungiamo quindi questa nuova conversazione alla serie passata di questi ultimi anni.

Cercheremo durante questo incontro di aggiustare la nostra dieta per non berci tutto quello che la pubblicità, ma anche le letteratura varia, ci propina, a volte nel giusto a volte no.

L'incontro è organizzato da Legambiente Circolo A. Langer di Monza, con la collaborazione del CCR (Centro ricerca culturale).

***L'appuntamento è per il 24 ottobre 2019 presso CCR Vicolo Ambrogiolo alle 21.00.
Ingresso libero.***