

LA MENTE E IL CORPO INCONTRANO IL CIBO

Viaggio attraverso gli alimenti rurali tipici della Regione Veneto



L'Associazione Donne in Campo della Confederazione Italiana Agricoltori del Veneto, organizza quattro serate da aprile a novembre sul tema dell'alimentazione valorizzando i prodotti tipici del territorio Veneto e la loro stagionalità, soprattutto ponendoli in relazione, in via principale, con la mente. Alimentazione rurale tipica, che gioca un ruolo fondamentale sul benessere psicofisico, ma ancora prima, sul benessere psicologico racchiuso nei piatti proposti. Il percorso, ragionato e stagionale, permetterà di comprendere quei meccanismi psicologici di degustazione del cibo, e le proprie qualità.

PRIMAVERA – LA RINASCITA DELLO SPIRITO

La mente e il corpo si risvegliano, si preparano, dopo il lungo inverno, a rigenerarsi; ecco allora i cibi che aiutano a superare questa importante fase psicofisica: erbe spontanee, carni bianche, alcuni carboidrati, sali minerali, permettono di risvegliare il corpo, riattivare il metabolismo del cervello, complice anche il divenire della bella stagione, cibi che aiutano a vincere quelle forme di apatia primaverile, talvolta mascherando alcuni tipi di depressione stagionale, dando il giusto slancio all'organismo.

Mercoledì 5 aprile 2017 dalle ore 18.00 c/o Agriturismo Villa Corona, Strada di Bertesina 53, Vicenza (Vi)

ESTATE – L'ESPLOSIONE DEI SENSI E DI EMOZIONI

L'estate si affaccia, portando a noi i colori e i calori tipici; la mente e il corpo sono biologicamente eccitati, le giornate presentano molte ore di sole, ecco allora la necessità di bilanciare l'alimentazione con il pesce, le verdure dell'orto, i sali minerali, gli oligoelementi; cibi che prevengono, assieme alla luce del sole, l'invecchiamento cerebrale, aumentando alcune sostanze presenti nel nostro sistema nervoso, ricevendone così una forte gratificazione emozionale.

Mercoledì 7 giugno 2017 dalle ore 18.00 c/o Agriturismo La Barena, Via Lio Maggiore 21, Jesolo (Ve)

AUTUNNO – IL TRIONFO DEI COLORI E SAPORI

Quale momento più completo e gratificante dell'anno, generoso di alimenti preziosi e di colori benefici per la mente e il corpo.

Cibi tipicamente antidepressivi, ricchi di antiossidanti naturali, caroteni, flavonoidi, micronutrizionali: zuppe, legumi, formaggi; un percorso ragionato su come affrontare, attraverso gli alimenti amici del cervello e del corpo, l'arrivo prossimo dell'inverno, fronteggiando adeguatamente le giornate più corte; cibo quindi come ottima terapia naturale per l'adattamento psicofisico del periodo.

Mercoledì 4 ottobre 2017 dalle ore 18.00 c/o Agriturismo Da Capeeto, Via Lago Dolfin 2, Padova (Pd)

INVERNO – LA MENTE E IL CORPO SI PREPARANO...

L'inverno è arrivato, le giornate corte talvolta fanno perdere il buon umore, arriva poi lo stress delle feste...

Nutrire il corpo per gratificare la mente, questo è il periodo dell'anno nel quale l'organismo consuma maggiormente; trovano quindi spazio gli alimenti tipici della nostra tradizione, quali il maiale, talvolta alleggerito da preparazioni bilanciate che favoriscono il buon umore, gli ortaggi tipici dell'inverno, con le loro fondamentali caratteristiche stimolanti (verze, broccoli, cavoli), le polente.

La mente e il corpo si preparano anche a trasgredire, specie durante il periodo natalizio: lasciamoci tentare senza sensi di colpa, da alcuni cibi che gratificano soprattutto il palato, lasciando da parte, solo per questa volta, che siano necessariamente salutari...

Mercoledì 29 novembre 2017 dalle ore 18.00 c/o Agriturismo Da Lauretta e Vittorino, Via Frattin 52 – Gardigiano di Scorzè (Ve)

Agli incontri saranno presenti il **Prof. Giorgio Rizzato**, medico, docente di psicologia clinica all'Università di Padova, che spiegherà l'aspetto "psicologico" dell'alimentazione e lo **Chef Italo Cristofani** che preparerà i piatti con i prodotti presentati dal Docente. Seguirà la cena.

**Tutti i prodotti sono prodotti delle NOSTRE AZIENDE AGRICOLE DEL TERRITORIO.
Costo della serata è di 30,00 euro (comprende: spiegazione Docente, Cuoco e cena).
Prenotazione OBBLIGATORIA.**