

# nutriAMOci

## DESCRIZIONE:

affrontare il tema della corretta alimentazione e la correlazione che il consumo di materie prime ha con la salute.

## FINALITÀ:

- acquisire soluzioni per contrastare il fenomeno degli sprechi alimentari;
- apprendere gli aspetti organizzativi necessari in cucina e le regole igieniche indispensabili nelle preparazioni alimentari;
- imparare a leggere le etichette degli alimenti che si acquistano.

## ARGOMENTI PROPOSTI:

- panoramica sui concetti di cibo biologico, integrale e a km zero;
- la macinatura del grano;
- esempi di alimenti biologici e integrali;
- la valorizzazione delle produzioni agricole locali;
- preparazione e cottura di un prodotto da forno;
- aspetti organizzativi in cucina e igiene durante le preparazioni alimentari;
- alimentazione e salute.

## FASI DEL LABORATORIO:

- panoramica generale sul concetto di sana alimentazione;
- osservazione delle diverse tipologie di farina e molitura del grano mediante l'utilizzo di macina in pietra;
- laboratorio pratico di cucina: preparazione di cibi sani e biologici;
- ricognizione delle ricette "anti-spreco" della tradizione.

