



# SPIGHE, CHICCHI E FARINE

Per conoscere  
e variare i  
cereali ogni  
giorno in tavola



**PRIMO  
INCONTRO**

**MERCOLEDÌ 28 FEBBRAIO ore 18:00**  
**San Lorenzo di Fiumicello Villa Vicentina**  
**ex Scuola Elementare**

## **Farro, orzo, segale, miglio e grano saraceno...**

I cereali sono presenti nel piatto degli italiani più volte durante la giornata, ma il cereale che si nasconde dentro alimenti di produzione casalinga o industriale, è quasi sempre il frumento. Gli altri cereali (e pseudo-cereali) sono numerosi e poco utilizzati, hanno interessanti caratteristiche nutrizionali, sono facili da cucinare e deliziosi in tavola.

**Andremo a conoscerli nella produzione locale, negli aspetti nutrizionali e nell'utilizzo in cucina con:**

**Paola Valdinoci**, nutrizionista;

**Nadia Zorzin e Renzo Nadalutti**, AIAB FVG, produttori locali di cereali biologici;

**Davide Larise**, cuoco di cucina naturale che preparerà alcuni piatti da degustare a conclusione della serata.

**Per informazioni:**

**Daniela 3487136485 e Emily 3517002475 AIAB FVG**



[www.aiab.fvg.it](http://www.aiab.fvg.it)

[info@aiab.fvg.it](mailto:info@aiab.fvg.it)



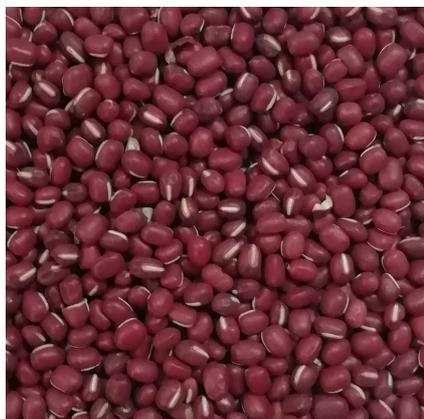
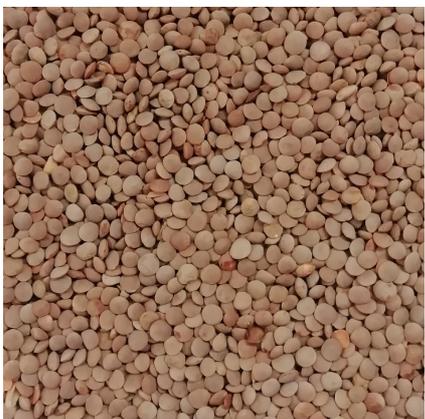
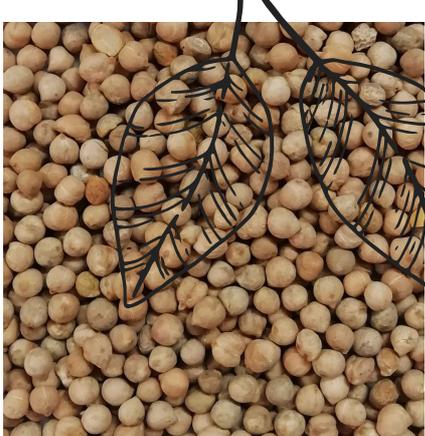
con il patrocinio di:



Comune di Fiumicello Villa Vicentina



Consulta Ambiente  
e Qualità della Vita



# UN SACCO DI LEGUMI DA METTERE IN TAVOLA

Per un cambiamento delle abitudini alimentari a vantaggio della salute e dell'ambiente



**SECONDO INCONTRO**

**MERCOLEDÌ 6 MARZO ore 18:00**  
**San Lorenzo di Fiumicello Villa Vicentina**  
**ex Scuola Elementare**

## Fagioli, ceci, lenticchie, fave e piselli...

Il legumi, importanti sostituti delle proteine di origine animale, sono ancora poco utilizzati in cucina, nonostante i vantaggi che la loro coltivazione apporta al suolo e all'ambiente e le pregiate caratteristiche nutrizionali che ne fanno degli ottimi alimenti per una dieta sana ed equilibrata.

**Andremo a conoscerli nella produzione locale, negli aspetti nutrizionali e nell'utilizzo in cucina con:**

**Eugenia Andrian**, biologa nutrizionista;

**Stefano Bortolussi**, AIAB FVG, agronomo e produttore locale di legumi biologici;

**Alessia Fantini**, cuoca di cucina vegetale che preparerà alcuni piatti da degustare a conclusione della serata.

**Per informazioni:**

**Daniela 3487136485 e Emily 3517002475 AIAB FVG**



[www.aiab.fvg.it](http://www.aiab.fvg.it)  
[info@aiab.fvg.it](mailto:info@aiab.fvg.it)



con il patrocinio di:



Comune di Fiumicello Villa Vicentina



Consulta Ambiente e Qualità della Vita