la Rassegna.it
Fondata nel 1906

9 Settembre 2019

Al Parco di Redona il benessere è in tavola

Domenica 15 settembre, per la manifestazione E-Vento d'Oriente, pranzo, spuntini e merende salutari

Ci si mette in gioco domenica 15 settembre al parco Turani di Bergamo. Anche a tavola. Per la prima edizione di E-Vento d'Oriente – novità promossa dalle scuole LaFonte Shiatsu e Arti Marziali Khawam – l'area verde cittadina si trasforma in un maxi laboratorio a cielo aperto dove provare in prima persona ben 20 attività diverse, tra discipline olistiche e arti marziali, proposte in 40 appuntamenti lungo tutte la giornata, dalle 10 alle 19.

Lo spirito dell'iniziativa è sperimentare con curiosità e leggerezza proposte per la vitalità del corpo e l'equilibrio psicofisico. Non poteva mancare l'attenzione all'alimentazione, con un servizio di ristorazione che vuole dimostrare che piacere, gusto e convivialità non si perdono scegliendo preparazioni sane e ingredienti genuini. Ad occuparsene l'associazione L'Essenza Alimentiamo il Benessere, realtà senza fini di lucro con sede a Bergamo, impegnata nel promuovere cultura alimentare e stili di vita corretti come – è ormai risaputo – risorsa di prevenzione e valido supporto in caso di disturbi e patologie, grazie alle potenzialità e alle proprietà terapeutiche degli alimenti giusti.

Il menù delpranzo va dal riso selvatico con spadellata di verdure al crostone di polente con ragù di lenticchie, fino ai panini con hummus o farinata di ceci, mentre un piatto tradizionale come gli scarpinòcc, viene alleggerito e arricchito di aromi con un condimento di olio e pomodorini e di olio, menta e lime. L'unica deroga alla presenza di alimenti di origine animale sono alcuni formaggi di qualità. Anche spuntini e merende seguono i fondamenti dell'alimentazione naturale, con le torte senza zuccheri, farine raffinate e grassi animali e le le crepe con marmellate o "cioccotella". Bandite anche le bibite gassate in favore di succhi e tè biologici.
Oltre a curare la ristorazione, l'associazione è presente con due stand nei quali è possibile trovare i prodotti artigianali che realizza – torte, dolcetti, composte di frutta, dado vegetale, frutta essiccata –, assaggiare pane, pizze e focacce di farina semi-integrale a lievitazione naturale con pasta madre e ricevere informazioni sulle attività che promuove.

L’area dedicata al cibo di E-Vento d’Oriente si completa con il gelato e gli altri prodotti con latte di capra dell’azienda agricola Cascina Aurelia di Bariano, gli ortaggi dell’azienda agricola biologica rigenerativa Demetra di Bergamo e i tè, le tisane, i caffè e le specialità selezionate da Emporio 1914 di Paladina.

L’ingresso è libero.

Info: www.lafonteshiatsu.it