

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 del pranzo 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 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 essicata –, 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

