la Rassegna.it
Fondata nel 1906

11 Settembre 2018

Bergamo, pic nic al parco di Redona con i piatti della salute

L'iniziativa è in programma domenica 16 settembre all’interno di Alimus Festival, la manifestazione che porta in primo piano operatori del benessere

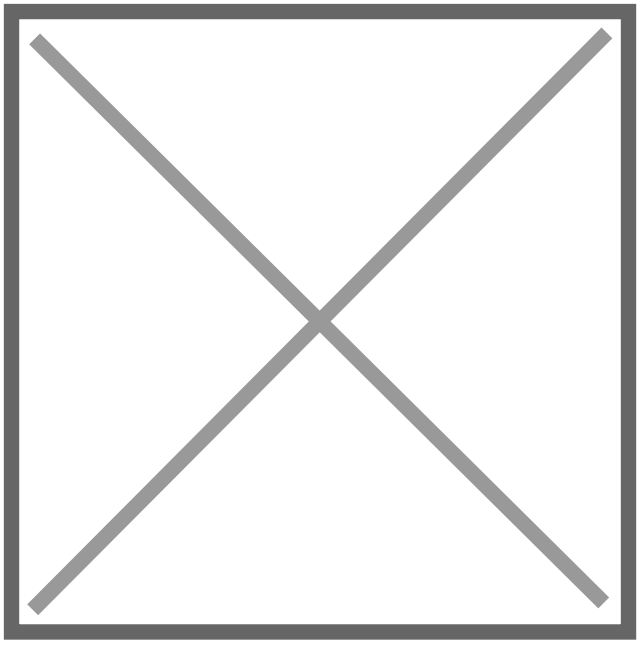
C’è anche un filone alimentare e gastronomico all’interno di Alimus Festival, la manifestazione che domenica 16 settembre al parco Turani di Redona, a Bergamo, porta in primo piano operatori del benessere, discipline sportive, prodotti sani e sostenibili, associazioni culturali e di promozione della Bergamasca in una sorta di maxi open day per trovare l’attività che fa per sé da intraprendere con l’arrivo dell’autunno.

La giornata (dalle 9.30 alle 19, ingresso gratuito) vedrà infatti debuttare nel parco cittadino la ristorazione con una proposta in perfetta linea con il taglio dell’evento, ossia il benessere psico-fisico, la salute, la consapevolezza e la crescita personale.

Ad occuparsi dell’area ristoro l’associazione L’Essenza Alimentiamo il Benessere, realtà senza fini di lucro con sede in via Novelli a Bergamo,impegnata nel promuovere cultura alimentare e stili di vita corretti come risorsa di prevenzione e valido supporto in caso di disturbi e patologie, grazie alle potenzialità e alle proprietà terapeutiche degli alimenti giusti.

Nel corso dell’evento – per la colazione, uno spuntino, l’aperitivo, il pranzo o la merenda – si potranno scegliere bevande e piatti cucinati secondo i fondamenti di una sana alimentazione naturale. Spazio quindi a cous cous di verdure e legumi, vegan kebab e vegan burger, bruschette con humus e salse, torte, crepes, tè, tisane, succhi naturali senza zucchero. Non poteva mancare un omaggio alla tradizione bergamasca, tipica delle feste all’aperto, con gli scarpinocc in versione salutare, con pasta fatta con farina tipo 2 di grani primitivi macinata

a pietra e ripieno vegetariano, serviti con olio extra vergine di oliva e pomodorini freschi. «Se per quanto riguarda le proteine animali faremo uno strappo alla regola proponendo dei formaggi locali con marmellate – spiega l'Associazione –, cercheremo invece di essere intransigenti sullo zucchero, no quindi alle classiche bibite in lattina. Il messaggio è che alimentarsi in modo sano non significa per forza farlo in modo triste, senza gusto né colore: assaggiare sarà il miglior modo per rendersene conto!».



L'Associazione sarà presente anche con degli stand informativi sulle proprie attività – che vanno dai corsi pratici di cucina naturale al catering, dalla consulenza di terapia alimentare, al personal shopper, agli chef a domicilio – e la vendita dei propri prodotti, preparati con materie prime biologiche e di prima qualità.

Passeggiando tra gli oltre 40 espositori del festival, si potranno anche trovare i premiati yogurt di capra (https://bit.ly/2MlqdVO) e i latticini dell'azienda agricola Cascina Aurelia di Bariano, la frutta biologica dell'azienda agricola Il Tarangolo di Clusone, la frutta e gli ortaggi dell'azienda biologica rigenerativa Demetra di Bergamo, il pane e i prodotti da forno realizzati con grani antichi e pasta madre del panificio Grani Madre di Bergamo, i prodotti naturali di Sani Sapori di Dalmine, i tè, le tisane, i caffè e il cioccolato da tutto in mondo selezionati da Emporio 1914, nuova realtà commerciale che ad ottobre aprirà un negozio a Paladina.

Alimus è organizzato dalla scuola di shiatsu LAFONTE e dalla scuola Arti marziali Khawam, entrambe con sede in città, con la collaborazione dell'Aics – Associazione Italiana Cultura e Sport e con il patrocinio del Comune di Bergamo.Per saperne di più e seguire gli aggiornamenti c'è la pagina Facebook @AlimusBergamo. Infoline, tel. 035.369.20.95

GLI ESPOSITORI

Adonis 68 srl – sedute ergonomiche – Almè

Alice Chioda – tatuaggi temporanei all'hennè – Ponte San Pietro

Al Kemia lab – creazione gioielli alchemici – Brembate Sopra

Almamorada – il cerchio delle donne – Villa d'Almé

Amrita – taiji quan – Monasterolo del Castello

Andrea Digiesi – counselor – Bergamo

Andrea Leurini – cristallo terapia – Fornovo San Giovanni

Aparecida De Amorim – trattamenti, naturopatia – Bergamo

Apeironature – bio cosmesi, prodotti naturali – Grone

Apus ets – counseling – Monasterolo del Castello

Arti marziali Khawam – arti marziali – Bergamo

Azienda agricola Cascina Aurelia – latte e yogurt di capra – Bariano

Azienda agricola Tarangolo – frutta biologica – Clusone

Cuore di Donna – associazione per la lotta al cancro al seno – Casazza

Demetra azienda biologica rigenerativa – frutta e ortaggi – Bergamo

Donatella Redaelli – laboratori artistici – Albino

Ecopasserotto – articoli per neonati – Carvico

Emporio 1914 – tè, tisane, caffè e ciccolato – Paladina

Feng Shui per te – feng shui – Bergamo

Fusion Pilates – pilates, danza – Bergamo

Hth Center – prodotti per la casa – Mapello

Il Tè alla Menta – danza orientale – Seriate

Il tuo Benessere bio – cosmetici vegetali, freschi e biologici – Treviolo

In Herbis Salus – erboristeria – Albino

LaFonte – scuola di shiatsu e discipline bionaturali – Bergamo

La Terza Piuma – abbigliamento e riciclo – Bergamo

Le Sorgenti – oli essenziali e tinture madri – Bergamo

L’Essenza – alimentazione naturale – Bergamo

Minori in primo piano – associazione per la tutela dei minori – Bergamo

Ontos – yoga e pilates – Chiuduno

Panificio Grani madre – panificio – Bergamo

Portare i piccoli – fasce porta bebé – Caravaggio

Rasayana ayurveda – ayurveda – Bergamo

Roberta Santinelli – kinesiologia emozionale – Grassobbio

Sabrina Cornelli – theta healing – Villa d’Almè

Sani Sapori – alimentazione naturale – Dalmine

Simona Meroli – consapevolezza corporea emozionale – Capriolo (Bs)

Spazio Circo – scuola di circo – Bergamo

Spazio Mio – gioielli, pietre, prodotti naturali per il corpo – Bergamo

Tintallegra – decorazione camerette – Villa d’Almé

Un Chiaro di Luce – numerologia – Treviolo

Yoga Bergamo Asd – yoga, biodanza – Bergamo

La presentazione di ciascun espositore e le iniziative che propongono al pubblico durante la giornata alla pagina Facebook @AlimusBergamo