



**Aiab Emilia Romagna e Estravagario
vi invitano all'incontro**



MangioBio: il buon cibo della vita

**Cena e incontro conclusivo del ciclo di appuntamenti realizzato da Aiab Emilia Romagna
grazie al contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia Onlus**

Martedì 16 dicembre 2014 alle ore 20.00
c/o Estravagario - Via Mascarella 81/H - Bologna

Programma della serata:

Ore 20.00 – presentazione del progetto “MangioBio: il buon cibo della vita” a cura di Aiab Emilia Romagna – verrà consegnato a tutti i partecipanti materiale informativo realizzato per il progetto

A seguire cena a cura di Estravagario con approfondimento della Dott.ssa Federica Sebastiani – medico specializzando in scienza dell'alimentazione e dottore di ricerca oncologica – e della Dott.ssa Federica Badioli – biologa nutrizionista – che ci guideranno nella conoscenza degli alimenti, per conoscerne proprietà, consigli sulla frequenza di consumo e utilizzo in cucina.

Ore 21.30 – spazio per **domande** e dibattito

Menù:

ANTIPASTI

Salsa di zucca allo zenzero
Crostoni al sesamo e papavero

PRIMO

Riso e carciofi alla libanese

CONTORNI

Erbe spontanee alla diavolina
Cavolfiori all'arancia e olive

DOLCE

Membrillo con queso

Il **costo** della cena è di 20 euro

E' gradita la prenotazione, unicamente presso Estravagario, telefonando al numero 051.4210582

MangioBio: il Buon Cibo della Vita è rivolto principalmente alle donne che stanno affrontando un percorso oncologico e ai loro familiari

L'alimentazione ricopre un ruolo fondamentale nella prevenzione della comparsa di recidive in donne già operate di tumore: le probabilità di sviluppare un nuovo tumore sono, infatti, più alte rispetto a quelle di chi non ne ha mai sofferto, anche se tendono comunque a decrescere con il tempo.

Spesso però non è facile attuare un cambiamento duraturo di stile di alimentazione e introdurre nella quotidianità l'uso di nuovi cibi, nuovi stili di vita, reperire con facilità le materie prime senza condizionare e rendere difficoltoso il momento del pasto. Il progetto intende, con le azioni previste, educare ad uno stile alimentare sano, elaborare menù che prevedano la riduzione delle proteine e dei grassi animali a favore di alimenti ricchi di fibre.

Non solo teoria, ma anche pratica, con la realizzazione di laboratori di cucina, per rendere sano, gustoso ed educativo il momento del pasto e facilitare l'acquisto di prodotti sani, locali, e accessibili anche dal punto di vista economico.

Programma realizzato grazie al contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia Onlus

Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica dell'Emilia Romagna
Piazza dei Martiri, 1 – 40121 - Bologna Tel. e Fax 051/6486694 aiab.er@aiab.it www.aiab-emiliaromagna.it