

## Mangiare sano e locale con la “Cena a Km zero!”

**Pubblicato:** Martedì 17 Novembre 2009

**Il gruppo Mani Tese di Malnate, il Gas di Malnate e la Cooperativa Oasi Mosaico di Guanzate hanno organizzato la “Cena a Km zero!”. Si tratta di una cena pensata e cucinata so**

**manitese**  
il servizio di qualità

**MANGIO LOCALE**  
CAMPAGNA PER LA PROMOZIONE DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE

Per combattere la fame e la povertà, partiamo da noi e dai nostri prodotti agricoli e zootecnici locali.

**Il 17 e 18 ottobre 2009 scendi in piazza anche tu!**

**Sabato 21 Novembre dalle ore 20.00**  
Presso la sede degli Alpini in via Guido Rossa a Malnate  
**CENA A KM ZERO**  
a sostegno di un progetto di cooperazione in Sudan  
Offerta consigliata 15 Euro bevande escluse  
Organizzata da: Mani Tese Malnate, G.A.S. Malnate,  
Cooperativa Oasi Mosaico  
Prenotazioni entro il 15 Novembre  
Giacomo 340 2492525

**PROMUOVI LA SOVRANITÀ ALIMENTARE IN 10+1 MOSSE!**

- 1) Compra il più possibile prodotti freschi e di stagione. Molto può essere anche fatto in casa...
- 2) Non farti ingannare dai prodotti fuori stagione in offerta speciale: sono poco sani e ambientalmente insostenibili.
- 3) Serviti il meno possibile dalla grande distribuzione che lucra sui prodotti alimentari e inquina diffondendo imballaggi inutili e costosi.
- 4) Non comprare merce delle multinazionali alimentari che ingessano chi specula sull'agricoltura.
- 5) Bevi l'acqua del rubinetto: zero chilometri, zero plastica, zero speculazioni.
- 6) Privilegia la filiera corta e il basso impatto ambientale tramite i mercati locali e fai la spesa responsabilmente insieme agli altri tramite i gruppi di acquisto solidale.
- 7) Quando fai la spesa considera sempre quanti km quel prodotto ha consumato prima che lo possa consumare tu.
- 8) Acquista prodotti sfusi e alla spina, contribuendo a ridurre l'impatto ambientale.
- 9) Costruisci un rapporto di fiducia con i produttori invece di dar retta alla pubblicità.
- 10) Acquista i prodotti provenienti da altri paesi (cacao, caffè, the, zucchero) solo nelle botteghe del commercio equo e solidale.

**1** Sostieni i progetti di cooperazione di Mani Tese e delle Oasi che promuovono la sovranità alimentare in tutto il mondo!

**lo con prodotti locali e di stagione**, per mangiare bene pensando a cosa abbiamo nel piatto e a quanti chilometri ha percorso per arrivare fino a noi, ma anche per sostenere concretamente un progetto di cooperazione in Sudan volto a garantire la sicurezza alimentare della popolazione coinvolta. **L'appuntamento è per sabato 21 novembre** a partire dalle ore 20 nella sede degli Alpini di Malnate, in via Guido Rossa (zona industriale). Il menu prevede risotto alla zucca e pasta del fattore; tagliere di salumi e formaggi locali con composte di frutta e verdura; crostata della nonna. Non mancheranno antipasti golosi e frutta. E poi...acqua che più locale non si può (del rubinetto!) e vino più locale possibile (di Morazzone). **Il contributo richiesto è di 15 euro** che, tolte le spese, sarà devoluto al **progetto n. 2166 di Mani Tese in Sudan**. Vino e caffè sono a parte, ma sono garantiti prezzi popolari. Per cucinare il giusto ed evitare sprechi è necessario comunicare la propria presenza entro il 17 novembre a Giacomo telefonando al 3402492525 o via mail scrivendo a [malnate@manitese.it](mailto:malnate@manitese.it).

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)