

A tavola con Expo: in Fiera le eccellenze alimentari del Varesotto

Data : 3 settembre 2014



Nutrizione e territorio, corretta alimentazione ed eccellenze del Varesotto. E' questo il tema del programma di educazione nutrizionale che l'assessorato al Turismo, Commercio e Marketing territoriale del Comune di Varese presenterà in occasione della [Fiera che si svolgerà alla Schiranna dal 6 al 14 settembre.](#)

“A tavola con Expo - nutrizione e territorio” è il titolo del progetto, che ha ottenuto il patrocinio di Expo 2015. “Il programma esordisce in Fiera – spiega l’assessore Sergio Ghiringhelli - ma **ci accompagnerà fino al termine della manifestazione internazionale**, caratterizzando molti appuntamenti del prossimo anno. Il progetto consiste in un percorso che viene proposto al pubblico sotto forma di attività interattiva. Le persone potranno comporre un loro pranzo a piacere scegliendo tra le illustrazioni di varie preparazioni tipiche realizzate con prodotti del territorio. La scelta sarà ampia, spaziando dal famoso aperitivo Apollo 13, fino al classico dolce Varese, senza dimenticare gli antipasti o i tipici piatti unici con polenta e riso”.

Del pasto composto individualmente verranno conteggiate le Kcal, ma anche i componenti

nutrizionali, proteine, grassi e zuccheri che saranno annotati su una carta d'identità del consumatore con informazioni sulle attività fisiche svolte dalla persona, estremamente importanti per nostra salute. **Durante tutta la durata della Fiera sarà possibile partecipare all'attività interattiva** di scelta e composizione del pasto, curata dalle ragazze che svolgono l'attività di Servizio Civile Volontario all'attività Promozione del Territorio dell'assessorato . Raccolte queste informazioni, il consumatore potrà presentarsi alla seconda fase del percorso, consistente in un momento di counselling nutrizionale con i tecnici Asl, in cui verranno valutati parametri per definire se la persona è "in forma" oppure occorre che faccia attenzione a come si nutre, anche in relazione alla composizione di cibi prescelta. I tecnici Asl saranno presenti in fiera sabato 6 dalle 11 alle 13 e dalle 16 alle 19 , lunedì 8 e mercoledì 10 dalle 16 alle 19. A conclusione del percorso verranno date indicazioni sugli alimenti da preferire e, in omaggio, un piccolo ricettario dei dolci tradizionali abbinati ad alcuni consigli nutrizionali.

"L'aspettativa – precisa l'assessore - è che con questa proposta interattiva più persone possano riflettere sul loro modo di nutrirsi e nel contempo incentivare la conoscenza e la diffusione dei piatti della tradizione. Cominciamo diffondendo le ricette dei dolci, ma proseguiremo con altre preparazioni sfornando nuove proposte nelle varie edizioni che avremo di questo "gioco" che speriamo appassioni cittadini di tutte le fasce d'età . Il nostro obiettivo è far sì che i prodotti del territorio e della trazione contribuiscano a "nutrire il pianeta, trasformandosi in energia per una vita sana".