



Legami di Legumi

volume con 12 gustose ricette aventi come ingrediente principale i legumi nell'anno a loro dedicato dalle Nazioni Unite

Troverete questa pubblicazione, unitamente ad altro materiale dedicato alla Val Codera, presso le strutture ricettive di Codera.



Manifestazione
per l'Anno Internazionale dei Legumi
in collaborazione
con la Scuola Ambulante
di Agricoltura Sostenibile

25 - 26 giugno LEGAMI DI LEGUMI
Casa di Valle - Codera (SO)

Associazione Amici della Val Codera Onlus

Info: 0343 62037 – 3381865169 – 02 58104576

info@valcodera.com

www.valcodera.com



2016
ANNO INTERNAZIONALE
DEI LEGUMI

**PROGRAMMA
LEGAMI DI LEGUMI**

SABATO 25 GIUGNO CONVEGNO "I LEGUMI E L'UOMO"

con relazioni sull'importanza passata, presente e futura dei legumi sulla salute umana, sull'ambiente in generale e sulla montagna italiana in particolare

- Ore 11,00-11,20** Introduzione al convegno e saluti delle Istituzioni
- Ore 11,20-11,40** **Guglielmo Scaramellini** (Università degli Studi, Milano): L'alimentazione tradizionale delle Alpi
- Ore 11,40-12,00** **Orazio Rossi** (Formatore-coordinatore CAA ACLI Lombardia): Schede storicoantropologiche sulle principali leguminose alimentari delle terre alte
- Ore 12,00-12,20** **Lorenzo Berlendis** (Vicepresidente nazionale Slowfood, Bra): Biodiversità? Roba da mangiare!
- Ore 12,20-12,40** **Alberto Magri** (Agronomo, Bergamo): Utilizzo delle leguminose in agricoltura
- Ore 12,40-13,00** **Riccardo Tucci** (Agronomo, Bergamo): Multifunzionalità dei legumi
- Ore 13,00-14,00** Rinfresco ed assaggi leguminosi
- Ore 14,00-14,20** **Patrizio Mazzucchelli** (Raetia Biodiversità Alpine, Teglio): I legumi in provincia di Sondrio: conservare ciò che ci è rimasto
- Ore 14,20-14,35** **Roberto Giardini** (Associazione Amici Val Codera, Codera): Tradizione agricola e turismo: 35 anni in Val Codera
- Ore 14,35-14,50** **GianMario Folini** (Scuola Ambulante di Agricoltura Sostenibile, Ponte in Valtellina): Il progetto "Val Codera"
- Ore 14,50-15,10** **Marco Cordignano** (Associazione Amici Val Codera, Codera): I germogli, i legumi e l'arte
- Ore 15,10-15,30** **Pierfranco Ravizza** (Ospedale Manzoni, Lecco): L'importanza dei legumi nella dieta bilanciata: il punto di vista del cardiologo
- Ore 15,30-15,50** **Lorena Di Barbora** (Ospedale Manzoni, Lecco): L'importanza dei legumi nella dieta bilanciata: il punto di vista della dietista

Ore 15,50-16,10 **Michela Bramati** (Terapista alimentare olistica, Bergamo): Utilizzo dei legumi in cucina

Ore 16,10-16,30 Commenti e conclusioni. Merenda di congedo e arrivederci in Val Codera!

"LEGUMINANDO": Cena con portate con ricette a base di legumi noti e meno noti

DOMENICA 26 GIUGNO

"LEGUMINANDO": Pranzo con portate con ricette a base di legumi noti e meno noti

"LABORATORIO LEGUMINOSO": scoprire e usare divertendosi i legumi in cucina: laboratorio pratico, guidati dalle massaie, alla scoperta di ricette antiche e nuove a base di leguminose

IN ENTRAMBE LE GIORNATE

"LEGUMIA": Mostra di Slow Food con decine di varietà di legumi provenienti dai Presidi Slow Food Italia.

Esposizione **"LEGUMINOSE STAMPATE"**: esposizione di 60 riproduzioni di antiche stampe ad acquerello di piante della specie Leguminosae.

"CON LA PRINCIPESSA ...": letture per i bimbi di fiabe sui legumi, con invito al disegno di piante, fiori e semi di leguminose;

MERCATINO AGROARTIGIANALE di prodotti locali dell'artigianato e dell'agricoltura della Val Codera e della Val dei Ratti

"ORTI DELLA BIODIVERSITÀ": Visite ragionate agli orti ed ai campi del borgo, ove si coltivano legumi ed orticole per la costituzione di una CUSTODIA ALPINA DEI SEMI

"POTERE ALLO SCIAME": visita guidata alle arnie TOPBAR con gli sciami presenti a Codera nell'ambito del progetto "Potere allo sciame", per una più naturale produzione del miele che garantisca una migliore qualità di vita agli animali garanti della biodiversità

"GEOPARCO DEL GRANITO": visite guidate al Museo di Valle ed alla sezione geologica che illustra le peculiarità del territorio, dominato dalla presenza del famoso granito Sanfedelino e della pegmatite con le sue peculiari cristallizzazioni.

