

APPUNTAMENTI IN

Festival, incontri, corsi, libri e molto altro per essere sempre aggiornati sul mondo del benessere.

agenda

TUTTO DA LEGGERE



NON SOLO SUSHI

La cucina giapponese è considerata dietetica... Ma conosciamo davvero la tradizione culinaria del Sol Levante? Ecco una guida-gioco illustrata e divertente, che ne svela meraviglie e stranezze con un tocco pop. **The Sushi Game**, di Francesca Scotti e Alessandro Mininno, Terre di mezzo Editore, pp. 128 - 13,00 €.



QUALE LATTE?

Intolleranza al lattosio? La soluzione è il latte vegetale, che sia di riso, soia, avena, mandorle, farro, miglio, Kamut®, orzo, grano saraceno, nocciole o noci: buono, sano e facile da fare in casa. **Tutti i tipi di latte vegetale**, di Luigi Mondo e Stefania Del Principe, Il Punto d'Incontro Edizioni, pp. 160 - 7,90 €.

8-9

ottobre



di mele locali, imparare a utilizzarle in cucina grazie a laboratori e seminari didattici, e poi visitare il mercatino dei prodotti tipici o godere della bellezza delle Valli di Non e di Sole attraverso lunghe passeggiate ed escursioni guidate. Ovviamente non mancheranno mostre ed esposizioni pomologiche, per imparare le differenze tra una varietà e l'altra e le caratteristiche delle mele "antiche", provenienti da coltivazioni storiche. I due borghi saranno collegati da un servizio di navetta. Per informazioni: www.pomaria.org

POMARIA VAL DI NON

Ottobre in Trentino è il momento della raccolta delle mele più succose e profumate e, per celebrarle, nel centro storico di Livo e nel vicino paese di Rumo, in provincia di Trento, va in scena una festa tutta dedicata a loro.

Due giorni ricchi di attività legate intimamente alle tradizioni delle valli di questa zona: si potranno raccogliere dall'albero le varietà

14-16

ottobre

FIERA NAZIONALE DEL MARRONE CUNEO



il profumo, il sapore e i colori delle castagne saranno attentamente selezionati da un pool di esperti del Comune di Cuneo, Slow Food, Coldiretti e Confartigianato. Un weekend imperdibile per conoscere e assaporare tutto il gusto delle caldarroste, le ricette a base di castagne e i segreti della cucina piemontese. Per informazioni: www.marrone.net

Il centro storico di Cuneo ospiterà la 18ª edizione della Fiera Nazionale del Marrone, una delle più importanti vetrine delle eccellenze del territorio cuneese e italiano. Parola d'ordine della kermesse? Qualità! Gli espositori che invaderanno per tre giorni le strade e le piazze della città con