



## SALUTE E NATURA: COSMETICI FAI DA TE

*Per idratare, nutrire o purificare la pelle è meglio “frullare” qualche ingrediente preso dal frigorifero, oppure aprire un vasetto conservato sulla mensola di cristallo in bagno?*

I cosmetici moderni sono sempre più efficaci e mirati, ma grande attenzione è rivolta anche alla gradevolezza cosmetica: per ottenere prodotti di meraviglioso aspetto, dai colori tenui, con profumi esotici e rari, è però necessario ricorrere alla chimica (conservanti, coloranti, profumi, emulsionanti, solventi...). Gli estratti di vegetali vengono addizionati solo in piccolissima quantità, per non alterare l'equilibrio finale di consistenza-colore-profumo. Inoltre, prima di raggiungere la nostra pelle, i cosmetici rimangono sugli scaffali dei negozi per periodi molto lunghi. In questo modo, gli estratti vegetali tendono a perdere la loro efficacia.

I cosmetici fai-date si ottengono invece a partire da vegetali freschi e di stagione, e conservano quindi tutte le vitamine, i sali minerali e altri importantissimi fitoelementi contenuti in questi ingredienti naturali. I cosmetici che si ottengono in questo modo, pur non essendo sempre bellissimi alla vista, risultano preziosissimi per la nostra pelle. Sperimentando e modificando le ricette base si ha inoltre la possibilità di creare cosmetici che rispondono alle esigenze specifiche e personali.



## COSA METTIAMO NEL CARRELLO?

L'incontro si propone di fornire al consumatore alcune nozioni che gli consentano di distinguere tra le diverse tipologie di prodotti alimentari presenti sul mercato, comprendendone appieno le caratteristiche. Nel corso della prima parte della serata, quindi, si illustreranno i processi che, ai sensi della normativa vigente debbono essere seguiti per la produzione dei

- prodotti biologici;
- prodotti da agricoltura a lotta integrata;
- prodotti “ordinari”.

Verranno altresì indicate le proprietà che caratterizzano e differenziano le tre tipologie di prodotti sopra elencate.

La seconda parte della serata permetterà invece di approfondire gli aspetti legati alle varie denominazioni attribuite ai prodotti tipici (IGP, DOP, DOC etc.), nonché ai capitolati produttivi di alcuni dei maggiori prodotti tipici nazionali (Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Prosciutto Crudo di Parma, Prosciutto S.Daniele etc.).

A conclusione dell'incontro verranno infine fornite alcune indicazioni in merito alle diciture che ai sensi della normativa vigente debbono essere presenti sulle etichette dei prodotti alimentari.

## PULIAMO CASA SENZA SPORCARE IL MONDO!



Finalità della serata è quella di fornire suggerimenti per rendere più ecosostenibili le pulizie domestiche. Illustrando le caratteristiche delle diverse tipologie di detersivi presenti in commercio ed indicandone le corrette modalità d'uso si permetterà al consumatore di ottimizzarne l'impiego, evitando così sprechi ed usi impropri, a tutto vantaggio dell'ambiente e del bilancio familiare. Inoltre, per i consumatori amanti del fai da te, verranno proposte alcune ricette per autoprodursi in casa con ingredienti naturali detersivi efficaci quanto quelli reperibili in commercio, ma a minor impatto ambientale.

La serata verrà condotta con l'ausilio della proiezione di lucidi e di materiali forniti dal docente.

## LE SANE ASSOCIAZIONI



La serata vuole proporre una filosofia alimentare non convenzionale, basata sulla massima genuinità delle materie prime e sulla corretta associazione dei principi alimentari, per valorizzare al meglio le diverse funzionalità fisiologiche del nostro organismo.

Un approccio alternativo e tuttavia rispettoso dei gusti italiani, non estremista e comunque rigoroso al problema della gestione dei pasti quotidiani.



## LE SANE RICETTE

La serata permetterà passare all'applicazione pratica e all'assaggio di quanto illustrato nel corso dell'incontro "Le sane associazioni". La relatrice illustrerà alcune ricette "di stagione", fornendo inoltre indicazioni pratiche su come ottimizzare la gestione delle preparazioni, in funzione degli attuali elevati ritmi di vita delle famiglie.