

# Festival della Scienza **Futuro**

Genova, 23 ottobre \_ 1 novembre 2009

## Evento speciale

### La cucina di Lisa Simpson

#### La scelta vegetariana: il futuro per la salute e per l'ambiente

L'evento fa parte di: [Sapori di Scienza](#)

La cucina vegetariana potrebbe rivelarsi una buona alleata per bilanciare la propria dieta e integrarla alcuni importanti alimenti spesso trascurati. Il laboratorio comprende una parte teorica di educazione alimentare e una parte pratica di preparazione di alcune ricette. Un esperto qualificato fornirà consigli nutrizionali specifici sugli alimenti (importanza dei cereali integrali, delle proteine vegetali, dei grassi non animali, dei micronutrienti e delle vitamine in frutta e verdura), analizzando luoghi comuni e false credenze sull'alimentazione legata allo stato di salute. Si prepareranno poi 'live' dei piatti vegetariani/vegan e saranno gli stessi partecipanti a cimentarsi in cucina. Sarà possibile così apprendere ricette semplici, sfiziose, gustose e salutari. Al termine di ogni incontro si degusteranno i piatti elaborati.

#### A cura di

Società Vegetariana, SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana

#### Versione stampabile

[»Scarica PDF](#)

#### Copyright

Associazione Festival della Scienza  
Corso Perrone 24, 16152 Genova  
P.IVA 01378140998

#### Per informazioni:

info@festivalscienza.it  
010-6591013 (visitatori individuali)  
010-6598718 (scuole e gruppi)



Percorso  
**il futuro della vita**

Da 12 anni

**il 28 ottobre, dalle  
18:00 alle 21:00 il  
29 ottobre, dalle  
18:00 alle 21:00**

Birreria Hofbräuhaus  
Via Boccardo, 5 r -  
Genova