

# **Fa' la cosa giusta! Milano ospita la fiera nazionale del consumo critico**

scritto da Redazione | 26/02/2016



**Fa' la cosa giusta! A Milano, dal 18 al 20 marzo torna la tredicesima fiera nazionale del consumo critico e degli stili di vita sostenibili. Tre giorni di laboratori di cucina, show cooking e prelibatezze.**

Con tredici edizioni e un successo in crescita di anno in anno, **Fa' la cosa giusta!** è una delle fiere più interessanti del panorama italiano, incentrata sui principi del consumo critico e degli stili di vita sostenibili. Nel 2015 è stata visitata da 75mila persone che hanno seguito i 280 appuntamenti culturali della manifestazione. Sono stati accreditati ben 650 giornalisti e 3500 studenti hanno partecipato al progetto scuole.

Organizzata come di consueto da **Terre di mezzo Eventi**, anche quest'anno, **Fa' la cosa giusta!** torna nel quartiere fieristico di **FieraMilanoCity**, dal 18 al 20 marzo 2016, e si conferma come luogo di incontro, scambio e condivisione con laboratori, stand, spazi verdi, ristoranti e spettacoli.

## **Fa' la cosa giusta! Tutte le novità del 2016**

L'intera manifestazione sarà ispirata dai principi del consumo critico e dello stile di vita sostenibile, infatti anche questa tredicesima edizione di **Fa' la cosa giusta!** ci saranno tanti appuntamenti, temi e progetti riguardanti l'alimentazione biologica, a km zero o cruelty free, moda etica, mobilità a basso impatto, abitare green, giochi e proposte sostenibili per l'infanzia. Sul piano dell'eticità saranno proposti prodotti del commercio equo e progetti delle associazioni e cooperative no profit. Uno dei filoni principali sarà dedicato alle novità e alle buone pratiche in tema di **alimentazione sostenibile**.

## Progetto “Speciale”

Sulla scia del grande interesse per le erbe e le spezie, una sezione particolare dell’edizione 2016 sarà il progetto “**Speciale**”, un’area dove sarà possibile degustare differenti miscele di tè, acquistare spezie esotiche e di casa nostra, come il peperoncino e lo zafferano e partecipare a laboratori. Un luogo di vendita, ma soprattutto di incontro di tradizioni e di scambi culturali, dove sarà possibile conoscere l’utilizzo e le proprietà delle diverse piante, grazie alla presenza di produttori o distributori italiani ed esteri.

## Laboratori e show cooking

Moltissimi saranno i laboratori e le dimostrazioni in programma, tra cui diverse proposte a tema vegan, per scoprire il gusto di cucinare in modo completamente etico. Un originale show cooking realizzato da **Felicia Sguazzi**, partirà dall’analisi del concetto di gusto e del significato dei 4 sapori più noti, più il «quinto sapore»: l’umami, al centro del nuovissimo ricettario vegan *La forchetta dei 5 sapori* (Edizioni Sonda). Diverse le proposte di Funny Vegan: tra staffette di food blogger, show cooking sull’utilizzo dei semi e sulla loro proprietà, cucina vegana e gluten free: perfetta per chi, per motivi etici o di salute, non tollera il glutine e gli ingredienti di origine animale. Infine, **Dealma Franceschetti**, cuoca e terapeuta macrobiotica farà scoprire le potenzialità dei cibi fermentati, toccasana per la salute.

I laboratori “**Non solo zucchero: le alternative naturali a basso indice glicemico**” presenteranno ricette a base di dolcificanti completamente naturali, come la lucuma (un frutto tropicale originario del Perù), la mesquite (una bacca tipica del deserto centroamericano), i datteri o lo zucchero grezzo di cocco. Sotto la guida della chef **Marzia Riva** si imparerà a preparare piatti dolci e salati, come cous cous di mais alla medio-orientale (con datteri), crumble di mango al cocco, bocconcini di riso alla mela o “zuppetta” di spinaci. Il basso indice glicemico le rende più adatte anche ai diabetici e la completa assenza di glutine anche a chi soffre di celiachia.

I visitatori potranno fare una spesa che unisce la sostenibilità alla solidarietà e scoprire nuovi prodotti proposti dai moltissimi espositori della sezione “**Mangia come parli**”, che si conferma la più ampia della fiera.

## I birrifici artigianali

Ampia la scelta dei birrifici artigianali che spilleranno il proprio nettare in fiera: come quella al carciofo o quella barricata in botti di rovere proposte dal **birrificio biologico Gruit** di Brindisi, adatte anche ai vegani. O il **Vecchia Orsa** di Bologna, che proporrà i suoi 10 stili di birra ad alta fermentazione e alta inclusione sociale.

Si potranno anche gustare le delizie del primo e unico pub viaggiatore: **Mastro Birraio**, di Lurago Marinone (CO). Un degustatore professionista e la sua “spillatrice-mobile” faranno infatti assaggiare bevande artigianali fatte con ingredienti insoliti e molto ricercati. Tra le specialità: birra al sale, al fico d’india, al peperoncino e una particolare marmellata alla birra.

---

### FA’ LA COSA GIUSTA! 2016

**Dove:** Milano c/o FieraMilanoCity; padiglioni 3 e 4, viale Colleoni, GATE 4

**Quando:** dal 18 al 20 marzo 2016

**Orari:** Venerdì 9-21; sabato 9-22; domenica 10-20

**Organizzazione:** Terre di mezzo Eventi

**Ingresso:** € 7,00 con catalogo acquistabile alle casse; con libro-Fiera: "Olio di palma" (preacquisto via Smappo) si ha diritto a 2 ingressi (per la stessa persona, in giorni differenti); inoltre, subito in omaggio, l'e-book "Pasta madre. Lievito vivo". Gratis fino a 14 anni. Per le persone disabili, entra gratuitamente l'accompagnatore.

**Informazioni:** tel. +39 02.89409670 - Fax: 02.8357431

**E-mail:** [info@falacosagiusta.org](mailto:info@falacosagiusta.org)

**Sito web:** [www.falacosagiusta.org](http://www.falacosagiusta.org)

---

[mappress mapid="125"]