



nonsolonoiv

OdV - Rezzato

Vuoi sentirti parte attiva del cambiamento?

6 luoghi 6 tappe 1 solo traguardo:

- Promuovere comportamenti virtuosi di acquisto sostenibile e responsabile valorizzando i vantaggi sociali, ambientali ed economici;
- Promuovere l'economia circolare con scambio e riuso di beni.



Mercoledì 23 ottobre 2024
ore 20,00

cineteatro **CTM Rezzato**

DOMANI

film documentario
di Cyril Dion e di Mélanie Laurent
(Francia 2015)

*Il film che racconta un futuro migliore
(Greenpeace)*

Interviene

Valentina Gastaldi

attivista Fridays For Future Italia
consigliera comunale per Brescia attiva

ingresso libero



Mercoledì 30 ottobre 2024
ore 20,30

presso

Bottega Alta Rezzato

Via Perlasca, 28

**MANGIO BENE
PER ME E PER
L'AMBIENTE**

con il

Dott. Paolo Pigozzi

medico nutrizionista, omeopata
e fitoterapeuta.

ingresso libero

Aderiscono:

Bottega dei popoli, GAS Rezzato,
Circolo ACLI, Coop Consumo,
Donne e C., Agesci

Con il patrocinio



Città di Rezzato

Ente capofila



Partner



Con il contributo di





nonsolonoiv

Odv - Rezzato

**Vuoi sentirti parte attiva del cambiamento?
Inizia dalla tua cucina...**

CORSO DI CUCINA NATURALE

**Sostenibilità e alimentazione:
nutrire la pace**

con **Alessandra Lucentini**
Esperta di alimentazione naturale – potereaifornelli.it

**Venerdì 8-15-22-29
novembre 2024**

4 serate con 4 menù

Dalle ore 18,30 alle ore 22

lezione e cena insieme con abbondanti assaggi

Presso

**Cucina e Sala del camino di
Cooperativa di Consumo**

Rezzato via IV Novembre, 67

Iscrizioni:

durante le serate di ottobre

o telefonare a Elsa 339 3964274

(posti limitati, con precedenza ai giovani e
ai partecipanti in ottobre)

*Chi siamo noi, ti chiedo, umane e
umani? Perché pensiamo d'essere
meglio di tutti gli altri? Senza api
o lombrichi la vita non si tiene,
ma senza noi, adesso lo sappiamo,
tutto procede...*

*Teniamo prigionieri milioni
e milioni di viventi e li
maltrattiamo.*

*Poi ce li mangiamo, poveri malati
che a volte non sanno stare in
piedi tanto li abbiamo tirati su
deformi, per un più di petto, per
più latte.*

*Chi siamo noi ti chiedo ancora...
Dovremmo innamorarci, credo.
Sì.*

*Cura d'ogni cosa,
non solo dell'umano.*

Tutto ci tiene in vita.

Tutto fa di noi quello che siamo.

Mariangela Gualtieri,
da "Adesso è forse il tempo della cura,
dell'aver cura di noi, di dire noi"

8
**La cucina di
stagione
seguire il ritmo
della Natura**

15
**I colori nel piatto
gusto e salute
a tavola**

22
**Giro del mondo
a tavola
conoscere le
spezie e i loro
benefici**

29
**I segreti delle
proteine vegetali
il mondo
dei legumi**

Aderiscono:

Bottega dei popoli, GAS Rezzato,

Circolo ACLI, Coop Consumo,

Donne e C., Agesci

Con il patrocinio



Città di Rezzato

Ente capofila



Partner



Con il contributo di

