

# FACCIAMO LA RIVOLUZIONE ALIMENTARE!

## DALLA NUTRIZIONE ALL'ALIMENTAZIONE.

**Presentazione del libro** (Ed. Mind, 2024).

Passare dalla nutrizione all'alimentazione equivale a cambiare punto di vista ed iniziare a considerare il cibo per come è realmente. Siamo sicuri che la curcuma che arriva sulle nostre tavole, già essiccata e macinata, contenga la curcumina (il principio attivo antiossidante)? No, non possiamo esserlo e, di fatti, non viene menzionata nella tabella nutrizionale. L'essiccazione ad alta temperatura brucia i nutrienti, la sterilizzazione con fungicidi evita la formazione di muffe e larve. Probabilmente è semplice polvere gialla, però leggerete ovunque dei suoi vantaggi benefici che, attenzione,

sono veri ma solo se il principio attivo è presente in buona concentrazione.

Questo libro vuole essere uno strumento di difesa per i consumatori, uno spunto di approfondimento per i professionisti dell'alimentazione. Vuol essere un Bignami del pensatore rivoluzionario.



# SABATO 04.05.2024

ore  
**14:00**

Autrice

**Monia Caramma**

*Sustainable Food Reseacher* da oltre 20 anni, ha iniziato a studiare i cereali antichi con e senza glutine nel 2000 e nel 2015 ha creato la tecnica di molitura per il mantenimento delle migliori caratteristiche nutrizionali del mais bianco e del sorgo. È membro dello *Steering Committee di Sorghum-ID*, organizzazione interprofessionale europea per la valorizzazione del sorgo. Editorialista e scrittrice, concentra la sua divulgazione sui temi legati al cibo, alla sua trasformazione e ai riflessi sul benessere delle persone. È formatrice, in ambito nazionale ed internazionale, di medici, dietologi, nutrizionisti e professionisti del settore salute e benessere e formula alimenti salutistici e sostenibili per organizzazioni pubbliche e private. I suoi articoli sono pubblicati in numerose riviste scientifiche e tecniche, tra le quali il *Journal of Food and Nutritional disorders*, *Tecniche molitorie*, *L'altra medicina*, *Professional Pasta*.

LA  
FI  
LAN  
DA

LaFilanda  
Via Industria 5  
6850 Mendrisio  
058 688 36 80  
info@lafilanda.ch  
lafilanda.ch

coop  
cultura

RAIFFEISEN

CAFFÈ  
CHICCO  
D'ORO

la Mobiliare

Biblioteca cantonale  
di Mendrisio

Città di Mendrisio