

## COME SFRUTTARE AL MEGLIO TECNOLOGIE E SOCIAL MEDIA

Ciclo di workshop online gratuiti per gli imprenditori del settore alimentare, punti vendita, turismo, ristorazione e agricoltura ispirati ai valori della Dieta Mediterranea

### WEBINAR GIOVEDÌ 16 LUGLIO 2020 ORE 14.30

**14.30 - 15.15 La dieta mediterranea nella ristorazione e nelle cucine casalinghe. Alimenti del territorio ER e le loro proprietà nutrizionali**

*Donatella Simili – Dietista e Naturopata*

*La salute si mantiene mangiando. Gli alimenti per comporre i piatti dei nostri pasti vanno scelti con consapevolezza, calibrandoli per garantire corretta nutrizione e piacevole gusto. Conosciamo le numerose materie prime, presenti nel territorio dell'Emilia Romagna, che possono rappresentare la dieta mediterranea. Descriviamo le proprietà di alcune di loro, utili e fondamentali alla prevenzione ed al mantenimento di un buon stato di salute*

**15.30 - 16.00 Cooking Show:  
Benessere nel piatto con la dieta mediterranea**

*Marco Pedretti - Cuoco responsabile cucina del Centro Natura di Bologna*

*Proposte dalla cucina naturale per piatti completi, sostanziosi e di gusto. Rispetto della stagionalità nella scelta per comporre un primo e un secondo, senza limitarsi (o in alternativa ai soliti) pane, pasta e pomodori. Ricette semplici e creative utili sia nelle cucine casalinghe che nella ristorazione*

**16.00 Dieta Mediterranea e sviluppo del territorio: un brand per tutti**

*Giulia Gervasio - Cat Confesercenti Emilia Romagna*

**ISCRIVITI ORA**

Iniziativa realizzata nell'ambito del Progetto Europeo Mdnet  
Organizzazione tecnica: CAT Confesercenti Emilia Romagna.  
Info: [redazione@catconfesercenti.it](mailto:redazione@catconfesercenti.it) - Tel. 0516380311

 @CommercialeCentro