

Con la collaborazione dell'Istituto
I.I.S. VERGANI NAVARRA
Polo Scolastico Agroalimentare Estense



Con il patrocinio del



COMUNE DI FERRARA
Città Patrimonio dell'Umanità



LINK TOURS

ARGA

Associazione Interregionale Giornalisti

Agricoltura Alimentazione Ambiente
Caccia Pesca Boschi Foreste Energie
Rinnovabili e Territorio
EMILIA ROMAGNA MARCHE
TOSCANA UMBRIA RSM



Sapori
da Mare

PRINCIPESSA PIO
AZIENDA AGRICOLA E VENDITA DIRETTA
AGRITURISMO E FATTORIA DIDATTICA

SOUL FOOD

*Il cibo per l'anima
raccontato e
preparato a quattro
mani da un cuoco e
da una strizzacervelli*

Originali serate gastronomiche
dove i colori, i sapori e gli
ingredienti dei piatti creano
emozioni inaspettate

Vieni ad assaggiare

SOUL FOOD

Dove: Principessa Pio, via delle Vigne 38 Ferrara

Quando: 14 e 21 marzo, 11 e 18 aprile

Orario: ore 20,30 fino a sazietà

Per INFO e PRENOTAZIONI:

Chef Mauro Spadoni

347.82.01.962

maurospadoni@hotmail.com

dott.ssa Federica Pescarin

349.65.95.976

pescarin.federica@gmail.com

<http://www.principessapio.it/it/>

*N.B. all'atto della prenotazione comunicare
intolleranze o allergie alimentari, grazie*

SOUL FOOD

Perché partecipare

*-per conoscere un nuovo
strumento "terapeutico", il cibo
ed i suoi molteplici aspetti per
migliorare il benessere
emozionale delle persone
comprendendo la relazione tra
cervello, emozioni e
comportamento, attraverso
l'individuazione dei "cibi del
buonumore"*

*-per apprendere la combinazione
di gusti, colori, odori, sapori ed i
benefici degli ingredienti con
l'aiuto di uno chef che attiverà un
percorso "gustoso ed emozionale
" di preparazione di alcuni piatti.*

Metodologia del percorso

Sono previsti **quattro incontri a
cadenza settimanale**; ogni
incontro sarà dedicato alla
definizione di alcune emozioni, alle
conseguenze a livello psicologico
ed agli strumenti che possono
modificare il tono dell'umore
attraverso la preparazione di
alcuni piatti con la spiegazione
approfondita degli ingredienti
utilizzati

PROGRAMMA DELLE SERATE

14 marzo - primo incontro:

**Tema: passione, amore, gelosia.
(rosso, blu)**

*"Per contrastare senso di solitudine
e abbandono nella coppia: una bella
insalata di pomodori, peperoni e
melanzane !"*

Tre piatti a sorpresa

21 marzo - secondo incontro:

**Tema: ansia, stress, rilassamento
(verde, bordeaux, blu)**

*"I piselli sollevano chi si sente
schiacciato dagli impegni !"*

Tre piatti a sorpresa

11 aprile - terzo Incontro:

**Tema: tristezza, gioia, energia
(giallo, rosa, arancio)**

*"Arancia e agrumi apportano
sicurezza e fiducia in se stessi !"*

Tre piatti a sorpresa

18 aprile - quarto incontro:

**Tema: estasi e felicità
(arancio, marrone)**

*"Sedano e carote mitigano le
delusioni affettive!"*

Tre piatti a sorpresa

*La quota di partecipazione,
comprende la cena con vino, acqua
e caffè .*

25 euro per serata singola

90 euro per le quattro serate

**160 euro per le quattro serate in
coppia.**