

**GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 2024**  
“Salute è Aderenza”

**Gli Amici del cuore di Cariati**

Organizzano

Sabato - 5 ottobre 2024  
Ore 18,00

CARIATI (CS) - Ristorante “L’ANGOLO DEI GOLOSI”  
(Lungomare Cristoforo Colombo)

TAVOLA ROTONDA

**ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA: “Fa che il cibo sia la tua Medicina”**

PROGRAMMA

- Focus: RUOLO NUTRIZIONALE DELL’OLIO DI OLIVA. Esperti nutrizionisti a confronto per illustrare i benefici per la salute e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari di un regolare e adeguato consumo di olio di oliva
- OLIVETI e OLIO ricchezza del nostro paese: interviste, filmati, testimonianze di chi ogni giorno vive e pratica questo lavoro.
- LE RICETTE DELLA TRADIZIONE CARIATESE: consigli e trucchi per preparare alcuni tipici piatti locali secondo le antiche regole ed usanze
- A conclusione: LA SALUTE NEL PIATTO: degustazione di prodotti ed eccellenze del territorio