

# Gli Amici del cuore di Cariati



Organizzano



**DOMENICA 28 SETTEMBRE 2025 Ore 18.00**

**“Per un cuore sano... tu cosa fai?”**

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

**TAVOLA ROTONDA**

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

## **PROGRAMMA**

- Focus: **FRUTTA E VERDURA: Quale scegliere... Quanto consumarne e come...**  
Esperti nutrizionisti a confronto
- **L'AGRICOLTURA DEL NOSTRO TERRITORIO:** interviste, filmati, testimonianze
- **LE RICETTE DELLA TRADIZIONE CARIATESE:** consigli e trucchi
- A conclusione: **LA SALUTE NEL PIATTO:** degustazione di prodotti ed eccellenze del territorio

**La cittadinanza è invitata a partecipare**