



## FESTA DELLA PACE 2015

Laboratorio del Settore Giovani

# Buon cibo per tutti

### Icona biblica: *Isaia 25,6*

*Il Signore degli eserciti preparerà su questo monte un banchetto di grasse vivande, per tutti i popoli, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati.*

**Obiettivo:** Adottare uno stile di vita sobrio e consapevole, basato sul rapporto equilibrato tra alimentazione e benessere psicofisico della persona, riducendo gli sprechi (il banchetto che Dio prepara è per tutti, non solo per pochi) e le abitudini alimentari squilibrate e controproducenti. Il segreto per ridurre gli sprechi e per garantire il benessere della persona sta nel ricercare il giusto equilibrio, anche a tavola. Questo tipo di condotta responsabile - nei confronti di se stessi e degli altri - è alla base di una società fondata sul valore della condivisione e della pace fra i popoli.

**Ospiti del laboratorio:** Una nutrizionista, che metterà in guardia contro i rischi di un'alimentazione non equilibrata, in particolare in riferimento alle pratiche sportive e ai ritmi di vita quotidiani di un Giovanissimo e/o un Giovane.

Uno chef, che ci aiuterà a capire che mangiare bene non vuol dire rinunciare necessariamente ai piaceri della tavola, ma che il segreto sta nell'essere equilibrati, a partire dalla scelta degli ingredienti.

**Attività preparatoria:** Ogni parrocchia sarà chiamata a pensare ad una ricetta culinaria, scegliere un proprio delegato-chef e inviare il tutto **entro e non oltre il 20/01/2015** all'équipe diocesana del Settore Giovani (scrivere a [veronica.bandello@gmail.com](mailto:veronica.bandello@gmail.com) e/o [marchito89@hotmail.it](mailto:marchito89@hotmail.it). Indicare nell'e-mail il nome, cognome e il numero di cellulare del *delegato-chef*). Inoltre dovrà portare la propria ricetta (stampata, e per chi volesse farlo, anche realizzata!) al laboratorio SG della festa della Pace.

**Indicazione per i delegati:** All'arrivo a Corigliano, soltanto coloro che hanno realizzato praticamente la ricetta scelta, potranno "depositare" la pietanza in un apposito spazio in Segreteria. Lì verranno poi fornite ulteriori informazioni.