

COLTIVA PREPARA E...GUSTA

DAL TUO ORTO
ALLA TUA TAVOLA

5 incontri gratuiti

- **Scopri come:**
produrre la frutta e la
verdura sul tuo balcone;
fare i formaggi caprini
in cucina, cuocere
le verdure senza perderne
le proprietà nutritive...
- **...e vieni a conoscere**
il misterioso mondo delle api!



Presso il Mercato Coperto di Como

gli **Agricoltori**

ti illustreranno come coltivare,
raccogliere e preparare in casa
ciò che porti sulla tua tavola

Sabato
15 marzo 2014
(h. 14.30 - 16.00) Come fare l'orto
in città

Sabato
22 marzo 2014
(h. 14.30 - 16.00) Cogli la frutta
sul tuo balcone

Sabato
29 marzo 2014
(h. 14.30 - 16.00) Fai da te...
i formaggi caprini

Sabato
5 aprile 2014
(h. 14.30 - 16.00) Come consumare gli
ortaggi con tutte le
loro proprietà nutritive

Sabato
12 aprile 2014
(h. 14.30 - 16.00) Il misterioso mondo
delle api

■ Gli incontri si terranno
presso il
**Mercato degli
Agricoltori Comaschi**
all'interno del Mercato Coperto
Padiglione Produttori,
via Mentana 5 - Como

■ La partecipazione è
libera e gratuita

■ Info: www.lakecomo.it
tel. 031 269712 (IAT Como)



COMAC
CONSORZIO MERCATO
DEGLI AGRICOLTORI
COMASCHI

In collaborazione con:



PROVINCIA DI COMO
Settore Agricoltura