







## Il Mercato Contadino ad Ariccia all'Immacolata

Una giornata straordinaria per tutti: produttori e consumatori, artigiani, musicisti, cittadini ed associazioni si danno appuntamento per festeggiare l'inaugurazione di PARCO ROMANO e del BIODISTRETTO, il nuovo laboratorio per la sostenibilità promosso dal Mercato Contadino Roma e Castelli Romani e da una rete di aziende agricole, associazioni, cooperative, cittadini, soggetti pubblici e privati, impegnate nel rilancio di nuovi progetti ed attività in difesa della Madre Terra, dell'ambiente e della salute. Come di consueto, anche quest'anno l'attesissimo appuntamento con il rito della Polenta di Natale a Km0 si svolgerà domenica 8 dicembre – non all'Ippodromo Capannelle di Roma – ma nella nuova sede del Mercato Contadino Roma e Castelli Romani, nello splendido scenario di Parco Romano di Ariccia – piazzale dei Daini, 1 – dove il mercato contadino nacque più di otto anni fa e dove, dall'8 dicembre, il mercato torna ogni mercoledì, sabato e domenica fra querce, olmi e castagni secolari (di fronte allo Sporting Club Montegentile). Questo evento sarà la prima tappa del TOUR della Polenta che arriverà anche negli altri mercati contadini nei mesi di gennaio e febbraio. Non una polenta qualunque, ma un rito collettivo per la sostenibilità ed il Bio Distretto Green con un piatto realizzato con il mais a km0 e gli altri ingredienti messi a disposizione dal mercato contadino. Un piatto che vale più di un trattato contro le multinazionali del cibo. Oltre alla Polenta, protagonista dell'evento, i contadini agricoli offriranno "cibo di strada" di qualità e piatti della tradizione antica: "fagioli o' copa sotto" di Lanuvio, spaghetti aglio, olio e peperoncino (Aglio di Castelliri), frittatine afrodisiache con le uova di galline che razzolano libere nei boschi, arrosticini, mozzarelle "da passeggio", lasagne alla zucca, caldarroste, street food contadino dai sapori di un tempo. Street farm food: perché non vogliamo né gli chef stellati della prima repubblica, né gli street chef che usano a piene mani i prodotti delle multinazionali. "Street farm food" perché i contadini agricoli-chef, i farmers, mettono le "materie prime locali" al primo posto, prima dei ritardi della repubblica dei cuochi e delle cerimonie "dell'impattamento". Le birre artigianali selezionate da Fustock Birreria condurranno il "pranzo open-air nel bosco" con gradevoli sorprese brassicole che tutti gli appassionati non si lasceranno sfuggire. Non solo cibo. Laboratori per grandi e piccoli, musica live a km0 dalle ore 11 alle 15, artigianato artistico di qualità e del riuso, ospitalità ad associazioni del terzo settore ed iniziative di volontariato. Green Mobility Castelli Romani, in collaborazione con Legambiente, sarà il perno della mobilità sostenibile del Bio distretto, con il bike point per il noleggio di sistemi di mobilità elettrica su due ruote e la prima ciclofficina dei castelli romani. L'8 dicembre a Parco Romano verrà anche presentata la grande novità per la mobilità elettrica dei disabili. Sul palco tanti musicisti indipendenti sosterranno la nascita del Biodistretto con omaggi musicali di "produzione propria". Bandite le cover band, come la Coca-cola è bandita dal mercato contadino. Musica a km0 per la transizione verso la sostenibilità, dove ognuno di noi può fare la differenza traducendo le parole "ridurre, riusare, riciclare" in comportamenti attivi, tecnologie e pratiche produttive della sostenibilità.

### Programma:

– Alle ore 10 Laboratorio del buon cibo con la food blogger Floriana Barone "i Biscotti di Natale" impariamo a realizzare dei buonissimi biscotti natalizi con i prodotti del mercato contadino, preparazione e degustazione insieme;

Dalle ore 10 fino alle 13 Micro Laboratorio dedicato ai bambini con l'artista interdisciplinare Maria Carmela Da Milano "Decorazioni per l'Albero di Natale": quest'anno il vostro albero di Natale potrà arricchirsi di tanta creatività, anche con materiali da riciclo... i bambini saranno guidati nella scelta di materiali, colori e tipologia per esprimere ognuno la propria personalità;

Ore 10,30 e ore 11,30 Laboratorio di Cosmesi Naturale de La Flowerista grazie a Slow Food Albano e Ariccia per iniziare ad autoprodurre, risparmiando e salvaguardando l'ambiente! Se vuoi scoprire come estrarre tutte le preziose proprietà delle erbe officinali, la dottoressa Laura Canali, farmacista, ti mostrerà come preparare l'originale antica ricetta degli oleoliti per usarli come decongestionanti, come oli da massaggio per i dolori articolari e in tantissimi altri modi! Inoltre realizzeremo insieme un meraviglioso unguento da conservare durante l'inverno ed utilizzare al meglio tutto l'anno;

