

# SaronnoNews

## Dall'orto alla tavola a impatto zero: a Fa' la cosa giusta! si impara a mangiare e coltivare sostenibile

Ilaria Notari · Tuesday, March 10th, 2026

Dal campo alla cucina, passando per nuove idee di alimentazione sostenibile. A **Fa' la cosa giusta!**, la fiera dedicata al consumo critico e agli stili di vita responsabili, il cibo diventa il punto di incontro tra chi coltiva nel rispetto della natura e chi sperimenta nuove forme di cucina vegetale e "free from". Dal **13 al 15 marzo a Fiera Milano Rho**, la 22<sup>a</sup> edizione della manifestazione organizzata da Terre di mezzo Editore riunisce produttori, esperti e appassionati per scoprire come mangiare bene riducendo l'impatto sull'ambiente, tra degustazioni, laboratori e incontri dedicati alla filiera del cibo sostenibile.

Sono **oltre 500 gli espositori che animano le aree tematiche dedicate al cibo e alla sana alimentazione** ma anche all'abitare sostenibile, alla cultura e partecipazione attiva, alla cosmesi naturale e biologica, alla moda etica, ai prodotti e servizi per famiglie e bambini. Tra gli stand si aprono le *piazze*, spazi di condivisione dove si tengono incontri, dibattiti e presentazioni lungo tutti i 3 giorni. Completano la proposta i 100 incontri di Sfide, evento interno alla fiera dedicato al mondo della scuola.

Per gli appassionati di cucina, imperdibile la visita allo spazio allestito da NaturaSì con degustazioni e aperitivi, show cooking, laboratori e incontri sull'educazione alimentare.

Tra gli appuntamenti, i segreti per una **merenda creativa** sana e gustosa, in grado di soddisfare tutti i sensi e sia al contempo un momento di gioia e creatività in famiglia con attenzione al biologico e alla stagionalità. Si parla poi del valore nutrizionale dei **legumi** e dei **cereali** con focus sui benefici del loro consumo, per la salute e per il pianeta, ma anche consigli pratici per prepararli e cucinarli correttamente. Per i più curiosi, è possibile partecipare al **percorso sensoriale** che stimola all'attivazione di tutti i sensi: olfatto, tatto, vista ma anche udito!

Fa' la cosa giusta! ospita il **rito di panificazione collettiva**, prima tappa della Carovana del Pane che da Milano attraversa i luoghi coinvolti dai Giochi Olimpici e Paralimpici di Milano-Cortina 2026 per portare grandi tavolate negli spazi pubblici e coltivare nuove forme di convivenza. Un laboratorio per riscoprire il pane come bene comune, aperto a tutti e condotto da Monika Walecka e Davide Longoni, fornai contemporanei. L'attività è gratuita ma è consigliata la prenotazione a [questo modulo](#).

Presente anche il **forno-container** dell'associazione PAU – Panificatori Agricoli Urbani, che nei 3 giorni di fiera è pronto a sfornare pane agricolo impastato con farine di filiera che i visitatori

potranno assaggiare e portare a casa con un'offerta libera.

L'Associazione Italiana cucina solare invita tutti a partecipare al **laboratorio per costruire cucine solari in cartone**, partendo da materiale di riciclo. Ciascun partecipante porterà a casa il prototipo costruito con le indicazioni per utilizzarlo correttamente. Il laboratorio è gratuito ma è necessario **isciversi**.

<https://www.falacosagiusta.org/programma-culturale/cuocere-a-0-energia-laboratorio-di-cucine-solari-in-cartone/>

Per la prima volta presente in fiera la community **Orto da Coltivare** con una *piazza* dedicata realizzata con il sostegno di Solabiol e in collaborazione con Gribaudo, uno spazio dove si alternano incontri e laboratori dove i visitatori possono trovare consigli e indicazioni su come coltivare ortaggi, erbe e frutti, in armonia con la natura. Proprio in questo spazio i content creator Di Pazza presentano il loro nuovo libro "Ce la puoi fare" (Gribaudo), una guida concreta per portare più frutta e verdura nella vita di tutti i giorni, facendo bene anche al pianeta. Gli autori illustrano idee semplici con grande attenzione alla **stagionalità** e all'**antispreco**, con consigli pratici per recuperare e riutilizzare anche quello che di solito si butta.

**Cucinare vegetale** in modo efficiente non è sempre facile, a volte mancano le idee su come prepararle, altre volte manca il tempo. Raffaella Caso di The green Kitchen porta in fiera il suo libro "Kitchen Time" (Gribaudo) pensato proprio per organizzare meglio la preparazione e la conservazione delle verdure, in modo da portare in tavola gli ortaggi con zero spreco e zero stress.

La **permacultura è una tecnica agricola**? È possibile trasformare un giardino in una **Food Forest**, un ecosistema ricco di biodiversità, fonte di cibo e di benessere? A queste domande risponde Stefano Soldati, esperto di agricolture alternative, mostrando come è possibile vivere in modo più sostenibile e in armonia con la natura prendendo spunto dalla natura.

Il caffè, prodotto tanto amato dagli italiani, è il protagonista dell'incontro "**Come l'Italia rovina il suo caffè! Istruzioni per scegliere il migliore**": il giornalista Luca Bassi scava sotto la superficie per restituire al caffè la sua verità agricola, economica, umana, fornendo informazioni e suggerimenti per scegliere caffetterie e caffè di qualità. Un viaggio attraverso un mondo in cui a volte si nascondono verità scomode: torrefazioni industriali che bruciano chicchi scadenti, baristi non adeguatamente formati, contratti non equi.

Insieme a Marco Fortunato, autore di "I'm in fermentation. Guida completa ai cibi fermentati" (Terra Nuova edizioni) e grande **esperto di fermentazione innovativa**, i visitatori possono imparare come preparare in casa un buonissimo miso, la nota pasta di fagioli di soia fermentata, gustoso insaporitore per zuppe e pietanze.

In fiera si incontrano numerosi produttori e imprese che proteggono la biodiversità coltivando in maniera biologica, producendo artigianalmente e promuovendo l'agricoltura locale e le filiere certificate. È l'occasione per assaggiare i formaggi vegetali creati con mandorle bio della **Fattoria della mandorla** e i prodotti 100% vegetali di **Veghu**, direttamente dal cuore della Sardegna. Biscotti e progetti buoni sono alla base di **Frolla**, microbiscottificio che è anche un progetto di inclusione sociale. Solo ingredienti naturali, tanta passione e artigianalità caratterizzano le bevande di **Mia Kombucha** e **Kombrù**.

Tutti gli incontri dedicati al cibo, si trovano nella sezione *Storie di cibo e territori*:

---

<https://www.falacosagiusta.org/la-fiera/programma-culturale/>

*Fa' la cosa giusta!. Fiera Milano Rho (padiglioni 16 e 20). 13-14-15 marzo 2026. Orari: ven e sab 9-20, dom 9.30-19§*

***Ingresso gratuito previa registrazione sul sito: [falacosagiusta.org](https://www.falacosagiusta.org)***

*(Foto di Alessia Gatta)*

This entry was posted on Tuesday, March 10th, 2026 at 3:16 pm and is filed under [Milanese](#), [Tempo Libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.