

# INDOVINA CHI (PRE)VIENE A CENA?

PROMUOVI LA PREVENZIONE IN MODO CONVIVIALE E DIVERTENTE. ISPIRATI ALLE RICETTE DEL LIBRO. ORGANIZZA ANCHE TU UNA CENA CON L'AUTRICE!



## IL LIBRO

### “Indovina chi (pre)viene a cena?”

RICETTE CONVIVIALI PER UNA LIBERA E GUSTOSA PREVENZIONE A TAVOLA

di *Miriam Bertuzzi e Giulia Tedesco*

**PAGINE:** 128 • **PREZZO:** 13,00 euro

**ISBN:** 9788865163016 • **EDITORE:** Altreconomia (settembre 2018)



## ECCO I PASSI DA FARE:

### PERCHÉ: PROMUOVERE LA PREVENZIONE A TAVOLA

- Per trasmettere un messaggio positivo di salute attraverso una cena genuina, innanzitutto
- per dare un valore aggiunto di informazione e cultura a una serata in compagnia
- per arricchire il piacere di una cena con l'attenzione al cibo sano e alla prevenzione.

### QUANDO: PENSA AD UNA DATA COMODA

- Considera l'agenda degli impegni
- in base ad eventuali festività/ricorrenze (che potrebbero attirare o al contrario occupare altrove buona parte della gente)
- ripensa ad eventi già organizzati che hanno riscosso più o meno successo
- la “cena” può diventare anche un pranzo, una colazione, un brunch, una merenda, un aperitivo, a seconda della disponibilità degli invitati e degli spazi.

### CHI: DECIDI QUANTI E QUALI INVITATI PREVEDI DI OSPITARE

- In base alle dimensioni della location
- se intendi coinvolgere la tua cerchia più stretta di conoscenti o un pubblico più ampio
- indica un numero di telefono e un indirizzo e-mail a cui prenotarsi (una sola persona deve occuparsi delle iscrizioni, per non creare confusione, e stilare una lista con nome, numero di telefono o mail)
- ricorda agli invitati che non sarà valido il solo “parteciperò” su Facebook e stabilisci un termine per le iscrizioni, 2 o 3 giorni prima, indicandolo chiaramente nell'evento on line
- il giorno prima invia un promemoria a tutti gli iscritti con la conferma della cena.

### DOVE: SCEGLI IL LUOGO, CON QUESTI REQUISITI

- Può essere una casa privata, un circolo ricreativo, un'associazione, una bocciofila, un ristorante, una gastronomia, un hotel/ostello, un oratorio, un co-housing/co-working, ecc. in cui ci siano almeno una cucina e una sala per mangiare; la cucina può essere anche molto semplice, non è necessario che sia attrezzata e industriale (se non è la vostra testatela prima!); la sala deve essere dotata di sedie e tavoli a sufficienza per accogliere tutti gli invitati
- tieni in considerazione la raggiungibilità con i mezzi pubblici, a piedi o in bicicletta, e la possibilità di parcheggio
- per ottenere visibilità meglio scegliere un locale con un pubblico sensibile al tema
- se il posto prevede un tesseramento ricorda di pattuire un accordo per i non-tesserati.
- ci può essere una versione “open air” - ad esempio in giardino, al parco pubblico o in spiaggia -: in questo caso bisogna avere un tavolo per mettere il cibo e attrezzarsi come in campeggio.

### COME: HAI DUE POSSIBILITÀ. CUCINI TU O CUCINA L'AUTRICE

- Nel primo caso organizzazione, spesa e “prezzo” della cena saranno decisi da te (singola persona, gruppo di amici, associazione, azienda, locale pubblico o privato, ecc). Miriam parteciperà alla cena, presenterà il libro e ti aiuterà a promuovere l'evento attraverso i canali social e con il supporto della casa editrice
- nel secondo caso, tu sceglierai il luogo, la data e chi invitare, mentre Miriam si occuperà della cucina, presenterà il libro e promuoverà l'evento



- dopo la cena si svolge la presentazione del libro “Indovina chi (pre)viene a cena?” della durata di circa 1 ora
- possono essere coinvolti musicisti, agricoltori, scienziati, chef, attori, saltimbanchi, chiunque abbia qualcosa da condividere per arricchire il dialogo intorno al tema “cibo e salute”
- la serata avrà un basso impatto ambientale, secondo la regola dei “rifiuti zero”: no a usa-e-getta, gli avanzi saranno ridistribuiti o conservati.

## L'ORGANIZZAZIONE DEL MOMENTO CONVIVIALE

### COSTI: IMMAGINA UN PREZZO DELLA CENA

**NB:** se è Miriam che si occupa della cena, farà la spesa - scegliendo il menù che cucinerà - e proporrà un prezzo.

- Fai un preventivo della spesa (materie prime, costi di comunicazione, eventuali costi di affitto locale e personale) considerando le ore di lavoro che saranno impiegate per organizzare e cucinare
- valuta, oltre al costo delle materie prime, il costo della eventuale trasferta di Miriam, il viaggio A/R da Torino e accordati con lei su questo e su un'eventuale ospitalità
  - una cena in casa privata, circa 10-15 invitati, aiuto minimo per la preparazione della tavola e l'accoglienza delle persone, si può stimare intorno ai 10 €; in un locale con uso cucina il costo può attestarsi intorno ai 15 €/20 €; la cifra aumenta se sono previsti costi di affitto della location, compensi per eventuale personale, ingredienti costosi come il pesce o la carne. È preferibile non superare i 30 €
- oltre a chi organizza, non verseranno la quota il padrone di casa (se non sei tu) e i bambini sotto i 5 anni di età
- le bevande (acqua esclusa) sono a carico degli invitati: lo potranno portare da casa oppure acquistarlo a parte, se si è in un locale
- stabilisci il prezzo in base anche al tenore di vita del territorio, alle abitudini del posto dove si propone la cena
- valuta se richiedere pagamento anticipato, quando avviene la prenotazione, o far pagare direttamente alla cena.

### IL LIBRO: PRENDI ACCORDI “TRASPARENTI”

- La presentazione del libro si svolgerà dopo la cena e durerà circa un'ora, secondo la curiosità dell'uditorio: prevedi uno spazio ad hoc o sgombera e rendi accogliente lo spazio dove si è mangiato
- Miriam racconterà l'idea del libro, le ricette e approfondirà il tema della prevenzione, dando poi spazio alle domande
- le copie del libro vengono portate dall'autrice e vendute a prezzo di copertina di 13 €
- puoi accordarti con Miriam per offrire il libro

al prezzo scontato di 10 € nel caso che parte del ricavo sia devoluto ad Associazioni di volontariato oppure a sostegno di iniziative territoriali.

## TEMPI: PIANIFICA UNA BUONA COMUNICAZIONE E ORGANIZZAZIONE

**NB:** se è Miriam che si occupa in prima persona della cena, 15 giorni prima creerà un evento sulla pagina facebook Cortocircuito, che tu potrai condividere, per poi iniziare a raccogliere le prenotazioni.

- Un mese prima della data si stabiliscono tutti i dettagli, confrontandosi con Miriam
- utilizza sempre messaggi snelli e chiari, che permetteranno di risparmiare tempo nella comunicazione
- 15 giorni prima crea l'evento e diffondilo su Facebook, via e-mail o gruppo WhatsApp, se puoi prepara una locandina; manda tutti i dettagli a Miriam perché lo condivida. Dedica un po' di tempo ogni giorno per raccogliere le iscrizioni e coordinare gli aspetti logistici.
- 5 giorni prima dell'evento, il giorno prima e il giorno stesso, sarà utile “risvegliare” l'attenzione, pubblicando un post sulla pagina dell'evento Facebook
- le prenotazioni si chiudono 2/3 giorni prima, per dare tempo di fare la spesa e cominciare a cucinare
- nella giornata dell'evento metti in conto 6 ore di lavoro (imbandire la tavola, ricevere gli ospiti e risistemare alla fine); per fare la spesa e per cucinare ci vorranno circa 8 ore in proporzione a circa 20/30 persone.

## MENU': SPRIGIONA GUSTO E CREATIVITÀ

**NB:** se è Miriam che si occupa della cena, fa la spesa e propone le ricette del libro, riadattate in base a stagionalità, sfizi, gusti tradizioni, proposte e idee

- Decidi che tipo di cena vuoi proporre (stagionale, a tema, con un ingrediente protagonista e così via)
- ispirati alle ricette del libro e adattale ai piatti che hai pensato. Confrontati con Miriam sul menù: ogni menù dovrà comprendere almeno 1 o 2 piatti di cereali, 1 proteina vegetale, 1 proteina animale (se non è una cena 100% veg), 1 verdura cotta, 1 verdura cruda, suggeriti il dolce e il pane; per comodità prevedi almeno 4 (su 6-7) piatti vegetariani, vegani e senza glutine
- allestisci un tavolo facilmente raggiungibile dai commensali su cui disporre i vari piatti, con un cartellino che ne indica il nome e gli ingredienti; in casa va bene lasciare libero servizio, oltre le 10 persone prevedi un “buffet servito”, a cui poter tornare più volte, e informarsi su ingredienti e ricette
- ricorda di ridurre al minimo il costo per l'ambiente, dalla spesa (imballaggi, prodotti a km0, benzina, ecc.) alla cena (stoviglie riutilizzabili, raccolta differenziata, acqua in caraffa, ecc.).

