



Con il patrocinio di
ARCA
BIODINAMICA

organizza
LA CUCINA DEI CEREALI
Corso teorico-pratico

In ogni angolo del mondo gli uomini si nutrono, praticamente da sempre, di cereali, importanti fonti di energia necessaria alla loro stessa esistenza. Nel tempo ci siamo abituati a mangiare e cucinare solo alcuni di essi, ma ciascuno dei "7 fratelli" (grano, riso, mais, segale, avena, miglio, orzo) ha le proprie peculiarità, che vengono esaltate con una appropriata preparazione e cottura.

Obiettivo e contenuti

Scopo del corso è quello di apprendere le proprietà nutritive e salutari dei cereali, nonché le loro diverse modalità di pulizia, preparazione e metodi di cottura.

Nella prima parte teorica, il dott. Giannattasio parlerà delle qualità dei cereali e della loro importanza per la nostra alimentazione.

Seguirà quindi una sessione interattiva in cucina, dove la cuoca Maria Antonietta, preparando insieme ai partecipanti una gustosa ricetta, darà modo di sperimentare in pratica le nozioni apprese.

Partecipanti

Il corso si rivolge a coloro i quali vogliono cucinare in casa i cereali, variando la propria dieta in base agli apporti nutritivi desiderati e alle stagioni.

Docenti

Matteo Giannattasio

Medico e agronomo, docente del corso "Qualità degli alimenti e salute del consumatore" presso l'Università di Padova, consulente servizio allergologia Ospedale San Gallicano (Roma) e direttore scientifico della rivista *Valore alimentare*.

Maria Antonietta Altamura

Cuoca con pluriennale esperienza, specializzata in cucina vegetariana. Attualmente cuoca della Scuola Steineriana di Bologna.

Orari

Il corso ha una durata complessiva di 5 ore e sono previste 2 sessioni:

Sabato 6 Febbraio:dalle 14 alle 19 circa

Domenica 7 Febbraio: ...dalle 10 alle 16 circa

Costo e iscrizione

La partecipazione al corso è a numero chiuso (max. 12 persone per ogni sessione) previa iscrizione.

Intero: € 35,00

Ridotto:.....€ 30,00

(Soci Ass. Pedagogia Steineriana, Soci Slow Food, Soci Ass. Agricoltura Biodinamica, Arca Biodinamica)

Per iscrizione e informazioni sul corso, scrivere un mail a eventi@scuolasteineriana.org o telefonare al 3357178723 (Paolo).

CHI È ARCA BIODINAMICA

L'Arca Biodinamica è un'Associazione senza scopo di lucro, nata il 12 settembre 2006.

Oltre a sostenere lo sviluppo dell'agricoltura, promuove attività culturali e artistiche, ispirandosi ai principi dell'antroposofia. È aperta a idee e proposte diverse che possano contribuire a favorire lo sviluppo nell'ambito dell'istruzione, della cultura, della formazione.

Intende operare per la valorizzazione del patrimonio ambientale e naturale, verso la realizzazione concreta della riqualificazione agricola ed energetica, con riferimento preciso all'*agricoltura biodinamica*, alla sua intrinseca capacità di vivificare terreni e prodotti.

Attualmente Arca è impegnata, con altre associazioni, in un tavolo di lavoro per la formazione di un ente giuridico per la gestione del Parco Città Campagna di Villa Bernaroli. Nell'anno passato ha organizzato corsi di ortocultura e giardinaggio biodinamico e dato vita a una prima esperienza di orti didattici con alcuni insegnanti e studenti della scuola steineriana.

Per informazioni

Emilio Fantin 3487929218 emilio.fantin@fastwebnet.it

arca.biodinamica@gmail.com