

# **VERDE VIVENTE**

## **sentiero alimurgico**

### **PROGRAMMA LABORATORI**

---

DOMENICA 8 MAGGIO 2022

## **"BOTANICA IN CUCINA: TRADIZIONE E DELIZIE MODERNE"**

A CURA DI ELEONORA MATARRESE - LA CUOCA SELVATICA

(DURATA 120 MINUTI)

IL CORSO, ADATTO ANCHE A PRINCIPIANTI, INDICHERÀ QUALI SONO LE SPECIE SPONTANEE MICROSTAGIONALI E NON CHE SI POSSONO RACCOGLIERE IN SICUREZZA, E COME TRASFORMARLE APPLICANDO LA BOTANICA ALLA CUCINA, SECONDO GLI INSEGNAMENTI DEI NOSTRI AVI.

SI TRATTA DI UN LABORATORIO FRONTALE IN CUI I PARTECIPANTI IMPARERANNO A UTILIZZARE LE PIANTE RACCOLTE E A CONSERVARLE PER UN PERIODO INDEFINITO SENZA L'UTILIZZO DI ENERGIA ELETTRICA E INQUINANTI E SENZA CHIMICA DI SINTESI, IN PREPARAZIONI SICURE, GUSTOSE, CHE OLTRE A ESSERE AMICHE DELL'AMBIENTE SONO ANCHE ECCELLENTI PER IL NOSTRO BENESSERE.

LA FERMENTAZIONE SPONTANEA, INFATTI, È LA PIÙ ANTICA FORMA DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI DA PARTE DELL'UOMO. NATA PER CASO E PERPETRATA PER NECESSITÀ, OGGI SI ARRICCHISCE DI GUSTO E SPERIMENTAZIONE PER PORTARE IN TAVOLA LA NATURA ENTRO POCO TEMPO DALLA RACCOLTA, AUMENTANDO LA BIODISPONIBILITÀ DEI NUTRIENTI CHE LE PIANTE SPONTANEE HANNO IN QUANTITÀ MAGGIORE RISPETTO AI VEGETALI "DI FILIERA".

SCOPRIREMO COME PREPARARE CON POCHISSIMI UTENSILI E BASILARI NOZIONI DI CHIMICA CON RICETTE BASILARI E SEMPLICI DA APPLICARE IN CUCINA ANCHE CON ALTRI INGREDIENTI.

AL TERMINE DEL CORSO I PARTECIPANTI RICEVERANNO UNA DISPENSA IN FORMATO DIGITALE VIA MAIL

INFO

collettivomangiafiori@gmail.com  
T. 3452588033