



## PANIFICAZIONE NATURALE CASALINGA

**28 NOVEMBRE** 19,00/22,00 e **29 NOVEMBRE** 10,00/13,00



Riscopriamo i sapori della tradizione e le antiche arti: impariamo a preparare diversi tipi di pane in modo naturale, utilizzando farine biologiche e apprendendo tutti i segreti della pasta madre.

**DOCENTI:** Le Cuciniere - [www.lecuciniere.com](http://www.lecuciniere.com)

**COSTO:** 45 euro

## AUTUNNO IN CUCINA - 20 NOVEMBRE 2014 - 20,30/22,30



Realizziamo un menù autunnale con zucca, funghi, castagne, cachi e verdura di stagione, il tutto in chiave naturale e con prodotti biologici. Ritroviamo negli alimenti l'energia giusta per combattere la stanchezza autunnale e affrontare l'arrivo dell'inverno.

**DOCENTE:** Cuoca Mattarella - [www.cuocamattarella.it](http://www.cuocamattarella.it)

**COSTO:** 20 euro

## IL GIOVEDÌ DELL'ERBORISTA: MALANNI DI STAGIONE

**11 DICEMBRE 2014 - 20,30/22,30**



Stati influenzali, raffreddore, mal di gola, stanchezza? Impariamo semplici rimedi naturali ed erboristici, con tinture madri, gemmoderivati, estratti secchi ed oli essenziali, per prevenire i malanni di stagione. Verranno degustati infusi e decotti e impareremo a preparare un unguento mentolato decongestionante per le vie aeree.

**DOCENTE:** Luigi Romiti - [ilgiardinoaromatico.blogspot.it](http://ilgiardinoaromatico.blogspot.it)

**COSTO:** 20 euro

## DOLCI NATALIZI NATURALI - 18 DICEMBRE 2014 - 20,30/22,30



Impariamo a preparare dolci, biscotti e tisane di Natale, ottimi anche come idee regalo!

Al termine della serata, assaggi, degustazioni di tisane e uno spazio per le domande sulla cucina naturale.

**DOCENTE:** Cuoca Mattarella - [www.cuocamattarella.it](http://www.cuocamattarella.it)

**COSTO:** 20 euro

## IL GIOVEDÌ DELL'ERBORISTA: **DEPURARSI DOPO LE FESTE**

**15 GENNAIO 2015 - 20,30/22,30**



Infusi, decotti, tinture madri, estratti secchi, estratti idroalcolici, gemmoderivati: impariamo a conoscere e ad utilizzare le erbe che aiutano a depurare il nostro organismo dopo le feste natalizie e che sono utili in generale nei momenti di stress.

**DOCENTE:** Luigi Romiti - [ilgiardinoaromatico.blogspot.it](http://ilgiardinoaromatico.blogspot.it)

**COSTO:** 20 euro

## AUTOPRODUZIONE DELLA BIRRA - 24 GENNAIO 2015

Dalle 10,00 alle 17,00, con un'ora di pausa pranzo



Laboratorio pratico di birrificazione artigianale casalinga. Parleremo delle tecniche legate alla produzione della birra artigianale, dando a tutti la possibilità di replicarle a casa senza difficoltà. Al termine dell'incontro si terrà una degustazione di birre biologiche.

**DOCENTE:** Marco Giannasso, esperto di UnionBirrai - [www.unionbirrai.it](http://www.unionbirrai.it)

**COSTO:** 45 euro

## CUCINA SENZA GLUTINE - 22 GENNAIO 2015 - 20,30/22,30



Impariamo a cucinare senza utilizzare ingredienti che contengano glutine. Scopriamo le tante alternative esistenti e realizziamo un menù completo e gustoso utilizzando prodotti biologici e naturali.

**DOCENTE:** Cuoca Mattarella - [www.cuocamattarella.it](http://www.cuocamattarella.it)

**COSTO:** 20 euro

I corsi si tengono presso la sede di AIAB Lombardia,  
in via G. de Castilla, 26 Milano  
MM2 Gioia o Garibaldi - MM5 Isola