

## IL GIOVEDÌ DELL'ERBORISTA: MALANNI DI STAGIONE

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



Stati influenzali, mal di gola, stanchezza? Impariamo semplici rimedi erboristici per prevenire i malanni di stagione. Verranno degustati infusi e impareremo a preparare un unguento mentolato decongestionante.

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

**COSTO:** 18 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:** 18 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:** 40 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:** 18 euro

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

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



Infusi, decotti, tinture madri, estratti secchi, estratti idroalcolici, gemmodepurati: 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:** 18 euro

## Workshop di cucina: LE CENE CROMATICHE

**5,12,19,26 FEBBRAIO 2015 - 20,30/22,30**



Quattro incontri, quattro colori, quattro Chef Blogger. Impariamo a preparare delle originali cene, ognuna dedicata ad un solo colore: giallo, rosso, verde, black&white.

**COSTO:** 70 euro

## DETERSIVI E COSMESI AL NATURALE "FAI DA TE"

**5,12,19,26 MARZO 2015 - 20,30/22,30**



Shampoo, dentifricio, deodorante, stick labbra: impareremo a realizzare semplici cosmetici, detersivi, saponi fatti a mano ed eco detersivi biodegradabili, partendo da ingredienti naturali e biologici.

**COSTO:** 70 euro

## PANIFICAZIONE NATURALE CASALINGA

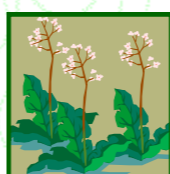
**20 MARZO 19,00/22,00 e 21 MARZO 10,00/13,00**



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.

**COSTO:** 40 euro

## LE VIRTÙ DELLE ERBE - 2,9,16,23 APRILE 2015 - 20,30/22,30



Impareremo a riconoscere le piante erbacee più comuni, a scoprirne le proprietà e i loro utilizzi negli ambiti della bellezza, della salute e in cucina.

**COSTO:** 70 euro

## ORTO BIO SUL BALCONE - 18 APRILE 2015

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



Verranno illustrati i principi base per coltivare un orto in contenitore secondo i principi dell'agricoltura biologica. Parleremo di quali piante coltivare, semine e trapianti, concimazione e difesa delle piante, erboristeria sul balcone.

**COSTO:** 40 euro