

Corso di alimentazione e benessere

Agricoltura per la tua salute
nutrire l'anima, nutrire il corpo

18 - 20 ottobre 2013

Zelata di Bereguardo (Pv) Cascina Pirola,
via Cavagna San Giuliani, 1

"Se si continuerà a concimare con concimi minerali, come si ama fare nell'epoca moderna, o addirittura con l'azoto ricavato dall'aria, allora, amici miei, i vostri figli e i figli dei vostri figli cresceranno molto pallidi... dipende infatti dai campi concimati in maniera giusta che gli uomini possano avere un vivace e sano colorito."

(Rudolf Steiner, Problemi dell'alimentazione, ed. Antroposofica 1988)

Parlare di cibo, di benessere è di grande moda. Ma cos'è davvero una sana alimentazione? E perché è così importante per la nostra salute? Che relazione esiste tra agricoltura, cibo e le tante malattie fisiche e psichiche che colpiscono oggi adulti e bambini (allergie, intolleranze alimentari, insonnia, obesità, diabete, deficit di attenzione, gravi malattie degenerative e croniche)?

Le giornate di incontro alla Zelata propongono di analizzare le straordinarie connessioni che esistono tra natura e uomo; di riflettere sull'urgenza di trovare nuovi ritmi, un nuovo stile di vita, una coscienza più desta per capire e conoscere se stessi e il mondo che ci circonda. Con l'aiuto di medici, docenti ed esperti si analizzerà come la qualità del cibo influenzi in maniera sostanziale la formazione dei nostri organi, il nostro umore, la nostra attività quotidiana. Per affrontare il futuro con entusiasmo e con nuove energie.

Il corso si terrà in un'azienda agricola biodinamica. Il luogo, l'alimentazione buona e curata, le attività artistiche, la visita all'orto preparato per l'inverno e all'azienda, aiuteranno a sperimentare quel benessere fisico e spirituale che apre la mente alla creatività e all'incontro con se stessi, con l'altro e con il mondo.

CHE BUONI
I CIBI BIODINAMICI

arch. Guglielmo Mezzoni

PROGRAMMA	MATTINO	POMERIGGIO	SERA	
Venerdì 18 ottobre	9.00 Arrivo dei partecipanti	14.30 Attività pratiche 1° gruppo: FABRIZIO POLETTI L'orto biodinamico invernale. Visita pratica: semine e cura del terreno, uso dei preparati 2° gruppo: ISA MARTURINI Pratica in cucina: dolci, e salati per tutti, grandi e piccini	19.00 Cena	
	10.00 GIULIA MARIA CRESPI Saluto di benvenuto		20.30 FABIO BRESCACIN Come la cultura può rinnovare l'economia	
	11.00 LAURA MARIA TEDDE Ritmo e "calma" nell'alimentazione: lo sviluppo dei sensi nei primi 3 settimanali e nell'uomo. Domande e risposte		16.30 Pausa merenda	
	12.00 PAOLO TONIOLO Il dilemma del benessere: squilibri alimentari e perdita di difese immunitarie. Domande e risposte		17.00 LUCY MILENKOVIC Una diversa agricoltura per il futuro dell'uomo, della terra, degli animali. Domande e risposte	
Sabato 19 ottobre	8.15 RITA CECILIA RACZ Ritmo e movimento con l'arte della parola	14.30 Attività pratiche 1° gruppo: ISA MARTURINI Pratica in cucina: dolci, e salati per tutti, grandi e piccini 2° gruppo: FABRIZIO POLETTI L'orto biodinamico invernale. Visita pratica: semine e cura del terreno, uso dei preparati	19.00 Cena	
	9.30 ERIKA HAMMER L'importanza delle impressioni sensoriali e del metabolismo per il benessere degli occhi		20.30 ENRICO MARIANI Alimentazione, attività fisica e sport: nuovi percorsi per stimolare le forze di salute	
	11.00 Pausa		E, a fine conferenza, breve incontro conviviale	
	11.30 LUCIETTA BETTI La ricerca: la qualità degli alimenti attraverso la bellezza delle immagini. Domande e risposte		16.30 Pausa merenda	
Domenica 20 ottobre	13.00 Pausa pranzo	17.00 MATTEO GIANNATTASIO Dalla bellezza delle piante alla bontà del cibo: gli effetti nocivi delle concimazioni con nitrati e dei trattamenti con pesticidi. Domande e risposte		
	8.15 RITA CECILIA RACZ Ritmo e movimento con l'arte della parola			
	9.30 MATTEO GIANNATTASIO Terra, Madre: dalla loro sofferenza alla diffusione di allergie e intolleranze alimentari			
	11.15 Pausa			
	11.30 LAURA MARIA TEDDE Stili di vita e alimentazione come prevenzione delle malattie degenerative di adulti e bambini			
	12.30 ALDO PARAVICINI Semi per la qualità dei cereali. La mia esperienza			
	13.00 Pranzo aperto ai famigliari e, su richiesta, visita all'azienda Cascine Orsine guidata da Aldo Paravicini. Si prega di comunicare alla segreteria il numero di persone interessate al pranzo domenicale e alla visita aziendale entro il 16 ottobre			

CONFERENZIERI

GIULIA MARIA CRESPI, ambientalista, profonda conoscitrice dell'agricoltura biodinamica, Milano

LUCIETTA BETTI, dip. Scienze degli alimenti, nutrizione e ambiente Università di Bologna, Bologna

FABIO BRESCACIN, amministratore delegato ECOR NaturaSi spa, Conegliano (Tv)

MATTEO GIANNATTASIO, medico e agronomo, insegna "Qualità degli alimenti e salute del consumatore" all'Università di Padova

ERIKA HAMMER, medico antroposofico con specializzazione in oculistica, Loerrach (Germania)

ENRICO MARIANI, medico antroposofico specialista in medicina dello sport e in scienza dell'alimentazione, Milano

LUCY MILENKOVIC, agronomo, agricoltore in Umbria, Mocciana (Pg)

LAURA MARIA TEDDE, medico antroposofico, neuropsichiatra infantile, Cagliari

ALDO PARAVICINI, imprenditore, responsabile Cascine Orsine, Zelata (Pv)

PAOLO TONIOLO, medico, epidemiologo dei tumori, dip. ginecologia New York University, Milano

IN CUCINA

SILVANA MAGNELLI, EDDA FRANZINI, cuoche, Milano

ATTIVITÀ ARTISTICA

CECILIA RITA RACZ, artista della parola, Roma

ATTIVITÀ PRATICA

FABRIZIO POLETTI, ortolano Cascine Orsine, Bereguardo (Pv)

LUCY MILENKOVIC, agronomo, agricoltore in Umbria

ISA MARTURINI, maestra cucciniera, Milano

Il corso si svolge nella quiete della campagna padana circondata dai boschi del parco Ticino. L'ospitalità semplice e familiare, che comprende i piccoli lavori del vivere comune, contribuiranno a suscitare impulsi salutari e positivi nei partecipanti. Per l'attività nell'orto portare stivali, guanti, impermeabile; per quella in cucina serve un bel grembiule.

Per chi abita lontano è possibile, avvertendo la segreteria, arrivare alla Zelata il giovedì sera entro le ore 20.00.

Il corso è stato reso possibile grazie al contributo della Fondazione Cariplo, Milano, dell'azienda agricola Casenovole e di ECOR NaturaSi.

COME ARRIVARE A ZELATA

IN AUTOMOBILE:

- autostrada Milano-Genova, uscita Bereguardo;
- seguire le indicazioni per Bereguardo paese;
- superato il paese di Bereguardo, sulla sinistra seguire le indicazioni per Zelata paese;
- dopo 1 km, arrivati alla chiesa, proseguire in via Cavagna San Giuliani: al n. 1 si trova la Cascina Pirola.

IN PULLMAN:

- (Autolinea PMT ex SILA, telefono 0382.469293, www.pmtsrl.it, la domenica non effettua servizio)
- da Milano partenza dalla stazione Famagosta (Metropolitana Linea 2), per Zelata;
- da Pavia partenza dalla stazione delle Ferrovie, per Zelata.

Scheda di adesione

Corso di alimentazione biodinamica

dal 18 al 20 ottobre 2013

Cascina Pirola, Zelata di Bereguardo (Pv)

IL SOTTOSCRITTO (si prega di scrivere in stampatello):

Cognome

Nome

Indirizzo

Cap

Città

Telefono / Skype

E-mail / sito web

Età

Professione

Cod. fiscale / P. Iva

Ha partecipato ai seguenti corsi

COMUNICA LA SUA ADESIONE AL CORSO

Versando un acconto di € 100,00 entro lunedì 7 ottobre 2013

e impegnandosi a versare il saldo entro mercoledì 16 ottobre 2013

a favore dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica, tramite

bollettino postale sul ccp 146-55-203

bonifico bancario IT 16 T 06230 01631 000001585775

bonifico postale IT 24 X 0760 1 01600 0000 14655203

Per motivi organizzativi, si prega di inviare la scheda di adesione compilata e la ricevuta di avvenuto versamento dell'acconto alla segreteria via e-mail a info@biodinamica.org o via fax al n. 02-29000692

PRENOTA UNA DELLE SEGUENTI SISTEMAZIONI

camera a più letti (a persona)

camera doppia (a persona)

camera singola (posti limitati)

corso senza pernottamento

singola conferenza (indicare giorno e ora)

singolo pasto (indicare giorno, pranzo/cena)

€ 190,00*

€ 280,00*

€ 450,00*

€ 120,00

€ 15,00

*I suddetti prezzi sono comprensivi di: vitto, alloggio, conferenze, attività artistica, assicurazione, iscrizione associazione biodinamica 2013. Chi avesse difficoltà per il pagamento della quota, può esporre il suo problema alla segreteria che valuterà il singolo caso. Chi può offrire un contributo per pagare la quota dei partecipanti meno debenti, è caldamente ringraziato per la sua generosità. Si prega indicare richieste particolari per i pasti (intolleranze, allergie, ecc.)

Data Firma

Autorezzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi della legge sulla Privacy 196/2003