

Buono, sano, biodinamico

Agricoltura, alimentazione, salute

16 - 18 ottobre 2015

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

Corso teorico e pratico per
una buona cucina casalinga



Tutti a tavola! Ma, quali alimenti scegliere? "Suavia nutriunt" diceva il grande medico greco Ippocrate: gli alimenti gustosi e saporiti nutrono, stimolano e aiutano a mantenere in buona salute l'organismo. Oggi più che mai è importante sostenere chi è impegnato a produrre cibo di alta qualità salvaguardando la salute dei consumatori, degli agricoltori e della natura. Mangiare bio e, meglio ancora, biodinamico, non soddisfa soltanto il nostro "sano egoismo" di consumare cibi saporiti e salutari, ma assume un valore morale e sociale. Una scelta consapevole per ridare importanza alla terra e a chi la coltiva salvaguardando la nostra salute.

Alla Zelata si parlerà di vitalità degli alimenti, di cosa significa curare la terra, gli animali e l'ambiente. Nelle attività pratiche si riscopriranno vecchi metodi e nuovi criteri per conservare cibi preziosi per la nostra salute. I partecipanti saranno guidati, con assaggi mirati, ad affinare il proprio gusto, guida indispensabile per scelte alimentari corrette.

arch. Guglielmo Mozzoni



Cascine Orsine
BIODINAMICA



Nuova
Casenovole
azienda agricola



Società Italiana di
Medicina Antroposofica

PROGRAMMA	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
Venerdì 16 ottobre	9.00 Arrivo dei partecipanti	15.15 GABRIELLA MORINI Salute, biodiversità, piacere: valori diversi con lo stesso "gusto"	19.00 Cena
	10.00 GIULIA MARIA CRESPI Saluto di benvenuto	La saggezza del gusto: intervento teorico e pratico con assaggi guidati	20.30 GIULIA MARIA CRESPI La trasformazione della mia visione del mondo agricolo attraverso il cancro
	10.30 MATTEO GIANNATTASIO Verità, bellezza, bontà negli alimenti biodinamici	17.00 Pausa merenda	
	11.00 MICHELE CODOGNO Comprendere la vita nella sua processualità Domande e risposte	17.30 MATTEO GIANNATTASIO L'educazione dei sensi del bambino mediante l'alimentazione di qualità: riflessioni e consigli pratici	
	12.00 SAVERIO PETRILLI La terra è un essere vivente		
13.00 Pausa pranzo			
Sabato 17 ottobre	8.15 RITA CECILIA RACZ Attività artistica: ritmo e movimento con l'arte della parola	14.15 PAOLO TONIOLO A tavola col microbiota: riscoprire vecchi metodi e nuovi criteri per conservare cibi Teoria e pratica	19.00 Cena conviviale nel nuovo ristoro aziendale con intervento teatrale di ANDREA PIERDICCA
	9.30 LUCIETTA BETTI La ricerca: qualità degli alimenti attraverso la bellezza delle immagini Domande e risposte	16.30 Pausa merenda	
	11.00 Pausa	17.00 SARA LUCCHI Visita ai nuovi orti aziendali	
	11.30 FABIO BRESACACIN Gli alimenti bio costano di più? Domande e risposte	17.30 FABIO BRESACACIN Vi presento il nuovo negozio delle Cascine Orsine Domande e risposte	
	13.00 Pausa pranzo		
Domenica 18 ottobre	8.15 RITA CECILIA RACZ Attività artistica: ritmo e movimento con l'arte della parola		
	9.30 MICHELE CODOGNO Insieme per collaborare con la Terra Domande e risposte		
	10.30 ALDO PARAVICINI I cereali delle Cascine Orsine: esperienze, progetti, sviluppi futuri Domande e risposte		
	11.15 Pausa		
	11.30 SERGIO MARIA FRANCARDO Salute della terra armonia del sistema immunitario: una scelta responsabile Domande e risposte		
13.00 Pranzo aperto ai famigliari (su prenotazione)			

Coordinano il corso:
Kitti Bognesi
Graziella Marino
Cristina Rodocanachi
Carlo Triarico, presidente Associazione per l'Agricoltura Biodinamica in Italia

CONFERENZIERI

LUCIETTA BETTI, dip. Scienze Agrarie, Università di Bologna, Bologna
 FABIO BRESACACIN, amministratore delegato ECORNaturaSi spa, Conegliano (Tv)
 MICHELE CODOGNO, antroposofa e naturalista, professore a contratto di Ecologia dei Suoli, Dip. Scienze della Vita, Università di Trieste
 GIULIA MARIA CRESPI, ambientalista, profonda conoscitrice dell'agricoltura biodinamica, Milano
 SERGIO MARIA FRANCARDO, medico antroposofa, Milano
 MATTEO GIANNATTASIO, medico e agronomo, autore di "La gravidanza e l'alimentazione: nutrire anima e corpo con cibi di qualità" e "Allergie e intolleranze alimentari", i Quaderni di Valore Alimentare
 SARA LUCCHI, responsabile ECOR alle Cascine Orsine
 GABRIELLA MORINI, ricercatrice, Taste and Food Sciences, Università di Scienze Gastronomiche, Pollenzo, Bra (Cn)
 ALDO PARAVICINI, imprenditore, responsabile Cascine Orsine, Zelata (Pv)
 SAVERIO PETRILLI, viticoltore, agricoltore biodinamico
 Tenuta di Valgiano, vicepresidente Associazione Agricoltura Vivente

PAOLO TONIOLO, medico epidemiologo, già Ordinario di Ginecologia/Ostetricia e Medicina Ambientale, New York University School of Medicine, New York

ATTIVITÀ ARTISTICA

RITA CECILIA RACZ, artista della parola, Roma

SERATA CONVIVIALE

ANDREA PIERDICCA, attore itinerante di origine marchigiana

IN CUCINA

SILVANA MAGNELLI, EDDA FRANZINI, cuoche, Milano con il cuoco GIORGIO ZARETTI con le ricette di Esterina Respizzi, Ivana

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 le attività pratiche portare un grembiule e due barattoli di vetro da 100 gr. con tappo. Per la visita in campagna portare stivali, vestiti comodi e impermeabile.

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

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: stazione Famagosta (Metropolitana Linea 2), autobus per Zelata;
- da Pavia: stazione delle Ferrovie, autobus per Zelata.

Il corso è stato reso possibile grazie al contributo delle aziende agricole Cascine Orsine, Nuova Casenovole e di EcorNaturaSi.



Scheda di adesione

Corso di alimentazione e salute

dal 16 al 18 ottobre 2015
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

Data di nascita

Professione

Cod. fiscale / P. Iva

Ha partecipato ai seguenti corsi

COMUNICA LA SUA ADESIONE AL CORSO

Versando un acconto di € 100,00 entro giovedì 8 ottobre 2015 e impegnandosi a versare il saldo entro mercoledì 14 ottobre 2015 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) € 190,00

camera doppia (a persona) € 280,00

camera singola (posti limitati) € 450,00

corso senza pernottamento € 160,00

I suddetti prezzi sono comprensivi di: vitto, alloggio, conferenze, attività artistica, assicurazione.

singola conferenza € 15,00

singolo pasto € 15,00

Lattività pratica è riservata ai partecipanti iscritti a tutto il corso
 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 abbienti, è caldamente ringraziato per la sua generosità.
 Si prega indicare richieste particolari per i posti (intolleranze, allergie, ecc.)

Data _____ Firma _____