

## Prima edizione 2021

Un viaggio nel mondo delle erbe, per farcele amiche e trasferirle dal campo al piatto secondo la tradizione Abruzzese, aperto a neofiti e appassionati.

Perché promuoviamo corsi sulle erbe spontanee mangerecce?

Perché è un'attività gradevole, praticata a contatto con la NATURA, che ha molti effetti benefici;

1) Ci aiuta :

- ✚ a rilasciare lo stress, le tensioni e i pensieri ripetitivi;
- ✚ a migliorare la qualità del sonno;
- ✚ a rafforzare il sistema immunitario;
- ✚ a migliorare l'efficienza del nostro sistema circolatorio.

2) L'utilizzo delle erbe spontanee, inoltre, fa molto bene alla salute perché esse contengono una maggiore concentrazione di sali minerali e di sostanze utili all'uomo: sono veri cibi NUTRACEUTICI, cioè sono allo stesso tempo alimento e medicina;

- in cucina arricchiscono la nostra dieta di profumi e di sapori unici, che favoriscono la digestione.

Grandi benefici che certamente non possono darci i prodotti acquistati al supermercato.

Infatti molti chef stellati hanno raggiunto la loro notorietà proprio grazie al sapiente e creativo utilizzo di questi impareggiabili gioielli della Terra.

3) -In linea con la vocazione ECOLOGISTA della nostra Associazione, vogliamo infine sottolineare un altro aspetto importantissimo: le piante spontanee rappresentano l'emblema del cibo perfettamente ecosostenibile.

Per crescere esse non hanno bisogno di consumare energie non rinnovabili, né tanto meno di fertilizzanti; "fanno tesoro" delle risorse messe a disposizione dalla Natura: Sole e pioggia.

Quindi, utilizzando le piante spontanee seguiamo la stagionalità e aiutiamo la Natura a conservare la biodiversità e a mantenere l'equilibrio degli ecosistemi.

In pratica, con il loro uso proteggiamo l'ambiente dai cambiamenti climatici, che sono la conseguenza di consumo di energia non rinnovabile; consumo necessario per produrre cibo industriale e alimenti provenienti da coltivazioni più o meno intensive.

In conclusione, se andiamo per erbe e le utilizziamo in cucina pratichiamo un'attività piacevole e nello stesso tempo proteggiamo la nostra SALUTE ed il nostro PIANETA.

### Obiettivi del corso

- ✚ Riconoscere le erbe eduli più comuni del nostro territorio e imparare ad utilizzarle nei piatti quotidiani.
- ✚ Imparare a coltivare alcune erbe sul proprio balcone.
- ✚ Divenire consapevoli della di tossicità di alcune piante.
- ✚ Riproduzione delle piante edibili e costruzione di una propria banca semi.

### A chi è rivolto il corso

- ✚ A chi è profano della materia e vuole imparare le basi.
- ✚ A tutti gli amanti della natura e della convivialità che desiderano approfondire la conoscenza delle erbe selvatiche.
- ✚ Ai professionisti della ristorazione che vogliono apprendere la raccolta e l'uso delle erbe spontanee per valorizzarle con ricette proprie.
- ✚ Agli appassionati di Nutraceutica.
- ✚ Agli operatori delle fattorie didattiche.

## PROGRAMMA

Il corso, a numero chiuso, è organizzato in presenza, sempre nel pieno rispetto delle norme anti-Covid, con approccio didattico "imparare facendo" (learning by doing)

### 1°EDIZIONE

- Venerdì 30 Aprile ore 17 Lezione in aula presso il Dopolavoro Ferroviario di Pescara.
- Sabato 8 Maggio. Raccolta erbe spontanee mangerecce. Uscita in località da definire.

### 2° EDIZIONE

- Venerdì 7 Maggio ore 17 Lezione in aula
- Domenica 16 Maggio. Raccolta erbe spontanee mangerecce. Uscita in località da definire.

PER CHI NON PUÒ PARTECIPARE IN PRESENZA O PER GLI APPROFONDIMENTI, È CONSULTABILE UN PDF SUL SITO DELL'ASSOCIAZIONE ATTRAVERSO UN LINK

**N.B.** Le date delle uscite potrebbero subire variazioni a causa della situazione metereologica e/o dell'andamento della pandemia in corso.

È NECESSARIA L'ISCRIZIONE AL CORSO

e-mail: [segreteria@amep.it](mailto:segreteria@amep.it) - [www.amep.it](http://www.amep.it) - Amep 334.51.88.300

347.84.98.740 - 338.38.00.489 - 347.180.67.67

dopolavoro: tel. e fax 085.29.51.03 - mob. 345.38.92.477