



CORSO PIANTE SPONTANEE: DAL BOSCO ALLA CUCINA (WILD FORAGING)

Durata:

2 giorni

Docente: Dottor Fabio Bendazzoli (resp. Sanitario Cimone Outdoor, esperto in Fitoalimurgia)

**“L’uomo è ciò che mangia. Fa che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina il tuo cibo.”
(Ippocrate)**

Foraging, si tratta di un’alimentazione che si basa principalmente sull’utilizzo di piante, fiori e bacche selvatiche da usare in cucina e nell’impiego di metodi di conservazione recuperati da antiche tradizioni montane. Il Foraging in poche parole consiste nell’andar per boschi, esplorare il territorio e raccogliere piante e frutti selvatici, da mangiare. E’ un’attività che non ha regole precise, ma si basa sull’alimurgia che è una scienza che studia l’utilizzo delle piante selvatiche in momenti di carestia per la sussistenza.

Andiamo quindi insieme a fare la spesa nel bosco...

Argomenti:

- **Aspetti alimentari**
- **Piante curative**
- **Tempo Balsamico (principio attivi/droghe/momento raccolta)**
- **Essiccazione per la raccolta e la conservazione**
- **Come si utilizzano**
- **Preparati per principio attivo**
- **Dosaggi**
- **Cenni sui dolcificanti**
- **Raccolta in campo: erbe per raffreddamento, depurative, diuretiche, digestive, sedative e per insonnia, piante mangerecce.**

- Preparazione di un erbario: serve un quotidiano o più (giornale, no carta patinata) tagliato a metà in orizzontale, pennarello per scrivere i nomi delle piante, macchina fotografica o telefono
- Preparazione e consumo per il pranzo

PROGRAMMA

Sabato:

Ore 9.00 ritrovo in Baita

Ore 9.30 inizio corso teoria e pratica in interno/esterno

Ore 13.00 pranzo al sacco

Ore 19.00 rientro

Ore 19.30 cena conviviale in Baita

Domenica:

ore 8.30 colazione

ore 9.00 pratica in esterna

ore 13.00 pranzo e a seguire consegna degli attestati

COSA PORTARE

- Abbigliamento da montagna consono alla stagione
- Scarponcini da trekking
- Pranzo al sacco per il sabato
- Giornali quotidiani
- Sacchi/bustine per raccolta
- Carta e penna per appunti

Per il pernottamento in Baita portare il proprio sacco a pelo

