



UNIVERSITÀ DELLE ERBE

PARCO DEL MONTE BARRO

Anno accademico 2018-2019

Organizzato da:



Botanica
Preparazioni con
erbe e fiori spontanei



Con il patrocinio di:



 Slow Food®
Lombardia



UNIVERSITÀ DELLE ERBE



Il corso, della durata di un anno, si articola in tre moduli, ciascuno riguardante un tema relazionato con le Erbe Spontanee.

Gli incontri sono tenuti da formatori con esperienza certificata e verranno ospitati esperti e professionisti che trasmetteranno le loro conoscenze ed esperienze ai partecipanti.

La durata degli incontri è di una giornata intera, dalle 10.00 alle 17.00 di sabato o di domenica e si terranno presso l'Ostello Parco Monte Barro gestito all'interno del Parco Regionale da Legambiente.



1° MODULO:

LE PIANTE OFFICINALI IN FITOTERAPIA

– *i rimedi naturali, estrazioni, infusi, decotti, olii essenziali, tinture madri, fiori di Bach, gemmoderivati*



▶ OTTOBRE – NOVEMBRE

Si imparerà a riconoscere le erbe spontanee, identificando le famiglie botaniche, i generi e le specie con le loro proprietà officinali. I principi attivi e le molecole che agiscono sull'organismo umano. I rimedi naturali, il tempo balsamico, come si preparano e come si conservano. Dalle tinture, agli oleoliti, passando per gli olii essenziali e l'aromaterapia. Infusi, decotti e macerati. Ci si inoltrerà nel vasto mondo della fitoterapia, dell'omeopatia e della naturopatia, usando piante officinali del territorio alpino, pre-alpino, ma anche mediterraneo e continentale. Si vedrà sul campo dove si possono incontrare queste piante e come si raccolgono e si trasformano. Durante le parti pratiche di laboratorio si creerà un erbario personale che ogni partecipante conserverà poi come strumento indispensabile per il riconoscimento e per la memorizzazione delle erbe spontanee. Si realizzeranno dei rimedi fitoterapici utilizzando semplici prodotti casalinghi. Si terrà una dimostrazione pratica e laboratorio di estrazione dei principi attivi (mucillagini, tannini, saponine, cumarine, flavonoidi) dalle piante officinali e si mostrerà l'utilizzo di un distillatore per la produzione di olii essenziali e acque aromatiche.

2° MODULO:

AUTOPRODUZIONI CON LE ERBE

– realizzazione di detersivi, saponi, dentifrici e
utilizzi dell'eco-printing –

▶ GENNAIO - FEBBRAIO

L'autoproduzione e la consapevolezza sono importanti in un mondo consumista e globalizzato. Si imparerà quindi a leggere le etichette dei prodotti di igiene personale (shampoo, balsami, bagni schiuma, creme, dentifrici..) ma anche di pulizia della casa (detersivi, detersivi, sgrassatori..) in un modo critico: quali sono gli ingredienti principali? Quali sono i più nocivi per l'organismo e per l'ambiente? Quali sono, invece, gli ingredienti che rendono un prodotto veramente naturale e non nocivo? Nel laboratorio pratico si vedrà come si possono preparare detersivi, saponi con metodo a freddo, detersivi e cosmetici con ingredienti naturali. Il laboratorio di eco-printing prevede invece la stampa di fiori e foglie su tessuti di lana e seta con colori naturali.





3° MODULO:

IL GUSTO DELLE ERBE SPONTANEE

– *come riconoscere e cucinare le piante spontanee del territorio* –

▶ MARZO – APRILE

La fitoalimenturgia, cioè l'alimentarsi con erbe spontanee, era un'usanza un tempo molto diffusa e che si è persa con solo due generazioni. Verrà quindi ripresa questa pratica, imparando a riconoscere i caratteri specifici delle piante edibili e come usarle in cucina. Durante le parti pratiche si creerà un erbario personale che ogni partecipante conserverà poi come strumento utile per il riconoscimento e per la memorizzazione delle erbe commestibili spontanee. Alcune erbe sono considerate 'erbacce', malerbe, durante questo corso si imparerà invece come gustarle e come valorizzarle. Sono erbe dai nomi poetici, un po' magici: la porcellana, la pimpinella, l'ombelico di venere, la borsa del pastore, l'ortica, la nepetella, il rosolaccio, gli strigoli. Si impareranno e cucineranno molte ricette da quelle vegane a quelle di chef stellati. In cucina ci sarà un famoso chef che dimostrerà come valorizzare al meglio le erbe spontanee che crescono vicino a casa, molto più vicino di quello che normalmente si crede!

INFORMAZIONI E COSTI:

Location: Ostello Parco Monte Barro,
Località Eremo di Monte Barro, al termine di
via Balassi, Galbiate (LC).

Per informazioni e iscrizioni contattare
Ostello Parco Monte Barro
telefonicamente 0341 540512 oppure via e-
mail: info@ostelloparcobarro.it

COSTO SINGOLO
INCONTRO 40€

COSTO PER
UN MODULO 180€

COSTO
ABBONAMENTO
INTERO CORSO 500€

Il costo comprende tutti i materiali didattici (dispense inviate via e-mail) e quelli dei laboratori pratici. I partecipanti potranno degustare i piatti cucinati e portare a casa i prodotti o i campioni realizzati durante i laboratori e le dimostrazioni.

Si prevede la possibilità di ospitare i partecipanti al corso (previa verifica di disponibilità con la struttura) presso l'Eco-ostello ad un prezzo convenzionato di 15€ nel settore spartano con bagno in comune o 25€ nel settore elegante con bagno in camera. La convenzione prevede il soggiorno in camera multipla condivisa con altri partecipanti al corso con fornitura di lenzuola e biancheria bagno e la prima colazione con prodotti biologici e locali/km0.

Il pranzo non è compreso nella tariffa. I partecipanti potranno quindi scegliere se portare un pranzo al sacco, con possibilità di utilizzo delle sale dell'ostello e delle cucine per scaldare le vivande oppure se prenotare presso l'adiacente Ristorante Eremo di Monte Barro.

La prenotazione ad ogni appuntamento è obbligatoria. Gli incontri si terranno anche in caso di pioggia e verranno confermati al raggiungimento di almeno 8 partecipanti. Verranno mandate e-mail riepilogative ai partecipanti per chiarire materiali necessari e informazioni utili prima di ogni data.



DOCENTI:

■ Elena Castoldi

Botanica, riconoscimento, trasformazione delle erbe e cosmesi naturale

■ Giulia Codara

Laboratorio di Eco-printing

■ Nunzia Bonsanto

Fitoterapia e laboratorio di estrazione principi attivi

■ Rosella Rasori

Distillazione Olii essenziali e dimostrazione pratica

■ Lorena Perani

Detergenti naturali con olii esausti, autoproduzioni e saponificazione a freddo

■ Annalisa Renzi

Analisi sensoriale con le erbe

■ Alessandro Negrini

Chef stellato del Ristorante 'Il Luogo di Aimo e Nadia', Show coking con erbe selvatiche

■ Caterina Signorelli

Cucina vegana con le erbe selvatiche

Il corso prevede 3 moduli, ogni modulo è composto da 5 incontri (6 ore l'uno).

In accordo con CdL attinenti di alcune università sarà possibile richiedere il riconoscimento di CFU, a conclusione del corso, come esperienza formativa. Studenti interessati possono richiedere maggiori informazioni allo staff dell' ostello.



DATE PREVISTE PER GLI INCONTRI:

1° MODULO: Le piante officinali in fitoterapia

- ▶ 13 Ottobre 2018:
Riconoscimento erbe spontanee e delle loro Famiglie. Laboratorio sulla realizzazione di un Erbario
- ▶ 14 Ottobre 2018:
Laboratorio pratico: distillazione di una pianta aromatica. Olii essenziali. Acque aromatiche
- ▶ 4 Novembre 2018:
Fitoterapia. Tinture, decotti e macerati: come si trasformano le erbe
- ▶ 17 Novembre 2018:
I principi attivi. Laboratorio pratico di Estrazione
- ▶ 18 Novembre 2018:
Naturopatia, Omeopatia, Gemmoderivati, Laboratorio sui Fiori di Bach

2° MODULO: Autoproduzioni con le erbe

- ▶ 19 Gennaio 2019:
Autoproduzione di detersivi, detergenti naturali
- ▶ 20 Gennaio 2019:
Autoproduzione di saponi con metodo a freddo
- ▶ 3 Febbraio 2019:
Ingredienti nocivi per l'uomo e per l'ambiente. Laboratorio di lettura delle etichette
- ▶ 23 Febbraio 2019:
Laboratorio di Eco-printing
- ▶ 24 Febbraio 2019:
Autoproduzione di cosmetici naturali

3° MODULO: Il gusto delle erbe

- ▶ 16 Marzo 2019:
Riconoscimento delle piante selvatiche edibili. Escursione e realizzazione di un erbario personale
- ▶ 17 Marzo 2019:
Psicofisiologia della percezione e comunicazione sensoriale
- ▶ 31 Marzo 2019:
La cucina vegana. Principi e benefici. Dimostrazione
- ▶ 13 Aprile 2019:
Escursione e Show cooking con chef con utilizzo delle piante raccolte
- ▶ 14 Aprile 2019:
Escursione, pranzo e merenda a base di erbe spontanee