**ZOGNO**

**Referente:** Fulvia Salvi

**Informazioni e iscrizioni**: SPI CGIL, via Martiri della Libertà 2, tel. 035.3594670, mercoledì ore 14.30-17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **126** |  ***COME COLTIVARE IL NOSTRO BENESSERE NEL CORPO E NELLA MENTE***  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | Marilisa Molinari |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 15.00 – 17.15 |
| **Periodo** | Dal 24.03.2022 al 12.05.2022 (7 incontri) |
| **Sede** | Oratorio, via San Lorenzo (€ 28) |
| **Argomento** | **Botanica** |
| **Presentazione** | *Andavano per erbe le donne quando arrivava la primavera e spesso le scorte alimentari accantonate per l’inverno si stavano esaurendo; la conoscenza di quanto la natura poteva offrire per sfamarsi veniva tramandata di madre in figlia. Questo sapere, molto spesso non scritto, si è interrotto con l’abbandono della cultura contadina. Oggi, il desiderio di un nuovo approccio attento e sensibile al mondo vegetale, ci induce a riscoprire questa conoscenza. Andar per erbe non è solo trovare da sé le erbe commestibili dimenticate ma assume il significato di un diverso approccio alla natura, consapevole di una ricchezza in biodiversità da salvaguardare.***NB***.* A compendio del corso si prevede di preparare una raccolta di schede tecniche corredate da foto del materiale vegetale raccolto e analizzato*.* |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 24.03.2022 | Principi di botanica sistematica finalizzata al riconoscimento delle più importanti famiglie vegetali |
| **2** | 31.03.2022  | Illustrazione delle erbe spontanee presenti sul nostro territorio |
| **3** | 07.04.2022 | Cucina delle erbe spontanee: impiego nella cucina tradizionale e nuove proposte |
| **4** | 21.04.2022 | Uscita sul territorio per il riconoscimento e la raccolta delle erbe spontanee commestibili |
| **5** | 28.04.2022 | Uscita sul territorio per il riconoscimento e la raccolta delle erbe spontanee commestibili |
| **6** | 05.05.2022 | Uscita sul territorio per il riconoscimento e la raccolta delle erbe spontanee commestibili |
| **7** | 12.05.2022 | Assaggio di piatti preparati dai corsisti con erbe raccolte e con l’impiego di ricette elaborate in fase di corso |