



## Beatrice Calia

*Chef di Cucina Naturale Selvatica, custode delle tradizioni legate al territorio, si occupa di una cucina di valorizzazione locale prediligendo prodotti bio a km 0 accompagnati da erbe spontanee e fiori edibili.*

*Fa informazione per grandi e piccoli laddove è richiesta la sua competenza.*

*Docente itinerante organizza percorsi di cucina vegetariana, vegana e tradizionale.*

*Viene interpellata dalle aziende rurali qualora ci sia la necessità di rendere unico e speciale un prodotto tipico-locale; partendo dalla tipicità dei prodotti e facendo rete lo valorizza in modo etico, ecologico ed innovativo.*

*Telefono: 3394021540  
www.facebook.com/beatrice.calia*



**Xxiii**

ASSOCIAZIONE COMUNITÀ  
PAPA GIOVANNI XXIII  
FONDATA DA DON ORESTE BENZI

**Prezzo del corso a week-end:  
79€ con possibilità di pernottamento a 20€**  
info: Beatrice 3394021540 - Laura 3467867189

**"IL PUNGIGLIONE "**

Società Coop. Sociale ONLUS  
Loc. Boceda - Groppoli di Mulazzo (MS)  
Tel. 0039 0187 850022 - Fax 0039 0187 850578  
**info@ilpungiglione.org - www.ilpungiglione.org**



## Dalla cucina tradizionale alla cucina naturale vegetariana

**LABORATORI DI CUCINA TEORICO PRATICI  
RIVOLTI ANCHE A CHI NON SA CUCINARE NULLA**

con *Beatrice Calia*



**VILLAGGIO DELL'ACCOGLIENZA**

LABORATORI DI CUCINA TEORICO PRATICI RIVOLTI  
A TUTTI, ANCHE A CHI NON SA CUCINARE NULLA!

# Tre week-end al Pungiglione con Beatrice Calia



## PROGRAMMA:

- **sabato pomeriggio** laboratorio in cucina

“a proposito di merende e colazioni”

cena di gruppo coi prodotti del Pungiglione e chi vuole può pernottare nelle nostre strutture

- **domenica mattina** colazione e laboratorio di cucina,

pranzo degustazione di ciò che abbiamo preparato e nel pomeriggio laboratorio sull'uso delle erbe spontanee e dei prodotti delle api

### Ad ogni week-end riceverete:

- le dispense per preparare a casa piatti sfiziosi e gustosi
- le preparazioni fatte durante la giornata
- degustazione di ciò che verrà preparato insieme e pasti
- una tisana a base di spezie e erbe aromatiche o spontanee

**il tutto a 79€**

## 9 e 10 Febbraio:

VEGETARIANI PER UN GIORNO SI PUÒ: SII TU IL CAMBIAMENTO

- **Sabato ore 14.30**

facciamo insieme Dolci e dolcetti naturali (a zero colesterolo), e conosciamo alcune erbe e spezie per una calda tisana.

A seguire cena di gruppo coi prodotti del Pungiglione e chi vuole può pernottare nelle nostre strutture

- **Domenica mattina** - Colazione di Benvenuto

- Preparazione di un Menù completo

Le basi di una cucina semplicemente sana e buona con

cibi bio a filiera corta - Conoscere il valore dei cibi

Creare un menù- Organizzarsi in cucina

Piccoli trucchi aiutano- Poco tempo in cucina

Pranzo coi cibi preparati insieme

- **Ore 15,00: Il miele e le buone erbe dei campi:**

due grandi e preziosi alleati per la nostra salute!!

Come preparare un rimedio naturale per rafforzare le ossa indolenzite dal rigore invernale e per aiutarci in caso di malesseri da raffreddamento

## 2 e 3 Marzo

“ LA CUCINA DI TRANSIZIONE Naturalmente Bio ”

- **Sabato ore 14.30**

Come preparare una merenda sana e gustosa, sorprendentemente leggera.

Con cosa possiamo sostituire lo zucchero bianco?

Conoscere meglio lo zucchero di canna, il miele, i malti, la melassa, lo sciroppo d'acero.

A seguire **cena** di gruppo coi prodotti del Pungiglione e chi vuole può pernottare nelle nostre strutture

- **Domenica mattina** - Colazione di benvenuto

Prepariamo un pasto completo con “L'altra cucina a la filiera corta” L'importanza del cibo locale.

Il cibo diviene noi, quindi cosa è meglio mangiare?

I pro e i contro di: cereali -carne - pesce - uova - formaggi - legumi -verdura -frutta

**IL CEREALE INTEGRALE** e i legumi; il sano piatto unico.

L'importanza dei condimenti: Quale olio e quale sale?

I cibi fermentati, come si usano e che benefici danno?

“Condividere la gioia del pasto cucinato insieme”,

**ore 15,00- Laboratorio pratico:**

avere delle “Dolci labbra” unendo prodotti naturali, il miele e la cera d'api bio prodotta dalle nostri api

## 6 e 7 Aprile

**DALLA CUCINA TRADIZIONALE ALLA CUCINA NATURALE VEGETARIANA**

**Sabato pomeriggio: Laboratorio Creativo per conoscere, scegliere, cucinare e mangiare “cibi carichi di Vitalità”**

Scopriamo cibi vibranti di energia vitale, carichi di vitamine e di minerali, componenti preziosissimi donatici da Madre natura.

La cura di sé parte dal cibo che decidiamo di mangiare e la cucina di casa è il laboratorio ideale dove realizzare meravigliose sinergie per la salvaguardia della nostra salute!!

**Due chiacchiere a merenda su “Come Cucinare il benessere”:**

- I Cibi antiossidanti per i cambi di stagione

- I cibi contro lo stress, un aiuto per essere più sereni

- I cibi che donano un buon sostegno rafforzandoci

- I cibi disintossicanti per la bellezza della nostra pelle

**Ore 20,00** cena speciale coi prodotti del Pungiglione e chi vuole può pernottare nelle nostre strutture

**Domenica mattina** colazione di benvenuto e passeggiata di riconoscimento delle erbe spontanee.

Preparazione del pranzo a base di erbe spontanee e fiori primaverili

- Pranzo con i cibi preparati insieme

**Ore 15,00 - “BENTORNATA PRIMAVERA”**

come aiutare il nostro fegato a depurarsi con le buone erbe dei campi.

**Prezzo del corso a week-end:  
79€ con possibilità di pernottamento a 20€**  
info: Beatrice 3394021540 - Laura 3467867189