

L'arte del mangiar sano

Il pane, i cereali buoni e giusti, le diete

17 - 19 ottobre 2014

Zelata di Bereguardo (Pv) Cascina Pirola,
via Cavagna San Giuliani, 1

Corso teorico e pratico per una buona cucina casalinga

Un corso speciale con docenti speciali. In un'azienda che da quarant'anni ha scelto l'agricoltura biodinamica e oggi produce cereali di altissima qualità. Ospite d'onore è Nicolas Supiot, contadino fornaio tra i più noti e apprezzati. Negli anni ha studiato e osservato le sottili trasformazioni delle diverse farine guidate dai meravigliosi microrganismi della pasta madre che Supiot realizza con cura da alchimista e rende i suoi pani straordinariamente profumati e digeribili.

L'attività pratica con Supiot sarà affiancata da medici, docenti e agricoltori che spiegheranno perché i cereali sono indispensabili per la salute di grandi e bambini. Perché sono importanti anche per la chiarezza dei nostri pensieri. E perché è importante che essi siano di buona qualità. Come quelli biodinamici.

In cucina, le cuoche "steineriane" che da anni studiano ricette e giusti abbinamenti ci faranno ritrovare il piacere di sedersi a tavola per gustare piatti semplici, ma buonissimi.

CHE BUONI
I CIBI BIODINAMICI



fondazione
cariplo



natura
si



Nuova
Casenovole
azienda agricola



SIMA

PROGRAMMA	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
Venerdì 17 ottobre	9.00 Arrivo dei partecipanti	14.15 NICOLAS SUPIOT Attività pratica: il pane, façonnage e pezzatura	19.00 Cena
	9.30 GIULIA MARIA CRESPI Saluto di benvenuto	16.00 Pausa	20.30 A colloquio con i cuochi
	9.45 MATTEO GIANNATTASIO Cereali e salute	16.30 NICOLAS SUPIOT Attività pratica: cottura del pane	
	11.00 Pausa	17.45 PAOLO TONIOLO Il mito della guerra ai microrganismi. Vivere sani in un mondo microbico	
	11.30 NICOLAS SUPIOT Attività pratica: il pane e l'impasto	Domande e risposte	
Sabato 18 ottobre	8.15 RITA CECILIA RACZ Attività artistica: ritmo e movimento con l'arte della parola	14.15 NICOLAS SUPIOT Attività pratica	19.00 Cena
	9.30 STEFANO BENEDETTELLI La ricerca sulla qualità del grano e dei suoi effetti sulla salute Domande e risposte	16.00 Pausa	20.30 Serata artistica
	10.30 FRANCO PEDRINI Biodinamica: un'agricoltura per il futuro dell'uomo	16.30 NICOLAS SUPIOT Attività pratica	
	11.00 Pausa	17.45 REGULA PEDRETTI Gli EM, i microrganismi effettivi	
	11.30 NICOLAS SUPIOT Attività pratica	Domande e risposte	
Domenica 19 ottobre	8.15 RITA CECILIA RACZ Attività artistica: ritmo e movimento con l'arte della parola	Coordinano il corso: Kitti Bolognesi Graziella Marino Cristina Rodocanachi Carlo Triarico, presidente Associazione per l'Agricoltura Biodinamica in Italia	
	9.30 ALDO PARAVICINI Il riso: la mia esperienza Visita aziendale		
	11.00 Pausa		
	11.30 MATTEO GIANNATTASIO Stili di vita e alimentazione come prevenzione delle malattie degenerative e delle allergie Domande e risposte		
	13.00 Pranzo con la polenta di Esterina aperto ai famigliari su prenotazione		

CONFERENZIERI

GIULIA MARIA CRESPI, ambientalista, profonda conoscitrice dell'agricoltura biodinamica, Milano
 MATTEO GIANNATTASIO, medico e agronomo, autore di "La gravidanza e l'alimentazione: nutrire anima e corpo con cibo di qualità" e "Allergie e intolleranze alimentari", i Quaderni di Valore alimentare
 STEFANO BENEDETTELLI, docente facoltà di agraria, dip. Scienze produzioni agroalimentari e ambientali, Unifi, Firenze
 ALDO PARAVICINI, imprenditore, responsabile Cascine Orsine, Zelata (Pv)
 FRANCO PEDRINI, agricoltore biodinamico, Gambassi (Fi)
 REGULA PEDRETTI, responsabile EM in Ticino (Ch)
 PAOLO TONIOLO, medico, ordinario di Epidemiologia, NYU School of Medicine, New York
 NICOLAS SUPIOT, contadino fornaio

ATTIVITÀ PRATICA

NICOLAS SUPIOT, contadino fornaio

TRADUZIONE

PHILIPPE SOFFIOTTI, interprete, Roma

ATTIVITÀ ARTISTICA

RITA CECILIA RACZ, artista della parola, Roma

IN CUCINA

SILVANA MAGNELLI, EDDA FRANZINI, cuoche, Milano
 Per la polenta della domenica:
 ESTERINA RESPIZZI, cuoca della Zelata (Pv)

Il corso si svolge nella quiete della campagna padana circondata dai boschi del parco Ticino. L'ospitalità semplice e familiare, che comprende i piccoli lavori del vivere comune, contribuiranno a suscitare impulsi salutari e positivi nei partecipanti. Per la pratica con Nicolas Supiot portare un bel grembiule e per la visita in campagna portare stivali, vestiti comodi e impermeabile.

Per chi abita lontano è possibile, avvertendo la segreteria, arrivare alla Zelata il giovedì sera entro le ore 20.00.

Il corso è stato reso possibile grazie al contributo della Fondazione Cariplo, Milano, dell'azienda agricola Casenovole e di EcorNaturaSi.

COME ARRIVARE A ZELATA

IN AUTOMOBILE:

- autostrada Milano-Genova, uscita Bereguardo;
- seguire le indicazioni per Bereguardo paese;
- superato il paese di Bereguardo, sulla sinistra seguire le indicazioni per Zelata paese;
- dopo 1 km, arrivati alla chiesa, proseguire in via Cavagna San Giuliani: al n. 1 si trova la Cascina Pirola

IN PULLMAN:

(Autolinea PMT ex SILA, telefono 0382.469293, www.pmtsrl.it, la domenica non effettua servizio)

- da Milano: stazione Famagosta (Metropolitana Linea 2), autobus per Zelata;
- da Pavia: stazione delle Ferrovie, autobus per Zelata.

Scheda di adesione

Corso di alimentazione e salute

dal 17 al 19 ottobre 2014

Cascina Pirola, Zelata di Bereguardo (Pv)

IL SOTTOSCRITTO (si prega di scrivere in stampatello):

Cognome

Nome

Indirizzo

Cap

Città

Telefono / Skype

E-mail / sito web

Data di nascita

Professione

Cod. fiscale / P. Iva

Ha partecipato ai seguenti corsi

COMUNICA LA SUA ADESIONE AL CORSO

Versando un acconto di € 100,00 entro venerdì 3 ottobre 2014 e impegnandosi a versare il saldo entro mercoledì 15 ottobre 2014 a favore dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica, tramite

bollettino postale sul ccp 146-55-203

bonifico bancario IT 16 T 06230 01631 000001585775

bonifico postale IT 24 X 0760 1 01600 0000 14655203

Per motivi organizzativi, si prega di inviare la scheda di adesione compilata e la ricevuta di avvenuto versamento dell'acconto alla segreteria via e-mail a info@biodinamica.org o via fax al n. 02-29000692

PRENOTA UNA DELLE SEGUENTI SISTEMAZIONI

camera a più letti (a persona) € 190,00

camera doppia (a persona) € 280,00

camera singola (posti limitati) € 450,00

corso senza pernottamento € 160,00

I suddetti prezzi sono comprensivi di: vitto, alloggio, conferenze, attività artistica, assicurazione.

singola conferenza € 15,00

singolo pasto € 15,00

L'attività pratica è riservata ai partecipanti iscritti a tutto il corso
 Chi avesse difficoltà per il pagamento della quota, può esporre il suo problema alla segreteria che valuterà il singolo caso. Chi può offrire un contributo per pagare la quota dei partecipanti meno abbienti, è caldamente ringraziato per la sua generosità.
 Si prega indicare richieste particolari per i posti (intolleranze, allergie, ecc.)

Data _____ Firma _____