



Organizza:

Sabato 4 maggio 2019

presso Circolo ricreativo "Lo Stivale"

via Villamagna n° 46 Loc. Candeli, Bagno a Ripoli (FI)

Le erbe selvatiche... il ritorno alla cucina povera!

Cucinare con le erbe selvatiche e con le infestanti degli orti, è un ottimo modo per arricchire i nostri piatti di sapori dimenticati e autentici, veri e sinceri.

Oggi ci dedichiamo a questa conoscenza antica, come rendere protagoniste della cucina erbe umili, erbe di bordi di sentieri, margini di boschi.

Imparare a riconoscerle, saperle raccogliere e impiegare è una grande e antica arte che ci svincola dalla dipendenza alimentare, donandoci un'impagabile libertà...

Oggi, dopo una passeggiata con coltellini e cestini, ci dedicheremo ad imparare le ricette migliori per cucinarle e magari poi ne gusteremo anche qualcuna a pranzo!!!!

ISCRIZIONE 35 EURO

Ore 10:00: Ritrovo ed iscrizione

Ore 10:30:

- Presentazione inerente all'importanza delle erbe spontanee nell'alimentazione.

- Norme per la giusta raccolta delle erbe in quanto bene comune.

Ore 12:30: PRANZO

Ore 14:30:

Uscita in campo per la ricerca e la raccolta delle erbe spontanee

Ore 16:00:

Uso delle erbe in cucina

Ore 17:00:

Consegna **Ricettario** a tutti i partecipanti

Docente del corso Dott.ssa Elia Silvia Pistone



Per **INFO** e **PRENOTAZIONI** contattare:

Angela 333/6428162 oppure **055/216126 - 219040**

email: **cedaf.eu@gmail.com**