

DA APRILE A GIUGNO 2013

SAPERE SAPER FARE FAR SAPERE

Corsi, incontri tematici
e Laboratori del fare

ESSERE CITTADINI ATTIVI
PER UN TERRITORIO
SOSTENIBILE



CENTRO EDUCAZIONE AMBIENTALE
"SERGIO ROMAGNOLI"
RISERVA NATURALE RIPABIANCA DI JESI



in collaborazione con
NUTRIMONDO
nutrimondo.it

LA NATURA NEL PIATTO



ERBE AMICHE DEL BENESSERE IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLE PIANTE SELVATICHE

Lezioni teorico-pratiche per il riconoscimento e l'utilizzo
in cucina delle più comuni erbe spontanee.

Sabato 20 Aprile
ore 10.00 - 12.00

Incontro teorico: verranno analizzate le erbe, le possibilità di utilizzo in
cucina, le modalità di conservazione, la preparazione di tisane e decotti utili
per il proprio benessere.

Domenica 21 Aprile
ore 10.00 - 15.00 circa

Laboratorio pratico: passeggiata per il riconoscimento dal vivo, raccolta e
preparazione in cucina. Degustazione accompagnata da tisana digestiva.

NUTRI IL TUO BENESSERE L'ALIMENTAZIONE SANA E NATURALE

Lezioni teorico-pratiche per imparare i principi di una corretta
alimentazione e di uno stile di vita sano abbinati ad una
cucina leggera, semplice e naturale che ci aiuta a nutrire in
nostro organismo in modo sano senza rinunciare al gusto!

Sabato 4 Maggio
ore 10.00 - 12.00

Incontro teorico: si analizzeranno i principi di una dieta sana e naturale

Domenica 5 Maggio
ore 10.00 - 15.00 circa

Laboratorio pratico: preparazione e degustazione di un pasto naturale a
base di prodotti biologici e a Km zero.



RELATRICE:
Catia Bottegoni,
Naturopata

SEDE DEL CORSO:
RISERVA NATURALE RIPABIANCA,
VIA ZANIBELLI 2, JESI

COSTO DEL CORSO:
35 EURO - NEL PREZZO E' COMPRESA
LA DEGUSTAZIONE DI DOMENICA

SCADENZA ISCRIZIONI:
18 APRILE

PER INFORMAZIONI
ED ISCRIZIONI:

TEL. 0731 619213
INFO@RISERVARIPABIANCA.IT

RELATRICE:
Veronica Madonna,
Biologa Nutrizionista

SEDE DEL CORSO:
RISERVA NATURALE RIPABIANCA,
VIA ZANIBELLI 2, JESI

COSTO DEL CORSO:
35 EURO - NEL PREZZO E' COMPRESA
LA DEGUSTAZIONE DI DOMENICA

SCADENZA ISCRIZIONI:
2 MAGGIO

PER INFORMAZIONI
ED ISCRIZIONI:

TEL. 0731 619213
INFO@RISERVARIPABIANCA.IT