

## Facciamo il pieno di natura!

Un week-end dedicato alla cucina naturale  
20-21 luglio 2024 - Villa Belfiore, Ostellato (Ferrara)  
tel 3897968695

### Sabato 20 luglio

Ore 9.00 Arrivo e registrazione dei partecipanti, degustazione selvatica di benvenuto a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba.

Ore 9.30 – 11.30 Passeggiata botanica, raccolta di frutti selvatici uso vinificazione e uso estrazione di lieviti a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba, con Lorenza Cenacchi.

Ore 11.30- 13.00 Vini selvatici e lieviti: un po' di biochimica e microbiologia a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba

Ore 13.00 – 14.00 Buffet selvatico a cura di Villa Belfiore

Ore 14.00 – 16.00 Estrazione di lieviti e lavorazione di vini a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba

Ore 16.00 – 18.00 Passeggiata botanica con elementi di nutraceutica a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba, con Lorenza Cenacchi.

\*\*\*\*\* Siediti, senti, sentiti – in Silenzio tra l'erba \*\*\*\*\*

Ore 19.30 – 20.30 Cena a cura di Villa Belfiore

### Domenica 21 luglio

Ore 8.00 Grounding o Earthing: a piedi nudi sulla Terra. Risveglio ed Esperienza sensoriale con tutti i Vostri sensi a cura di Caterina Lanzoni insegnante di yoga e danza

Ore 8.30 – 9.00 Colazione a cura di Villa Belfiore

Ore 9.00 – 11.30 Passeggiata botanica e raccolta. Antropologia e fitoalimurgia. a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba, con Lorenza Cenacchi.

Ore 11.30- 13.00 Le mani in pasta, le mani in prato: esempi di piatti selvatici per la cucina quotidiana e gourmet a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba

Ore 13.00 – 14.00 Buffet selvatico a cura di Villa Belfiore

Ore 14.00 – 16.00 Storia, significato e tecniche di allestimento di un erbario a cura di Gorgascura fermenti e flora, progetto di Annalisa Malerba

Ore 16.00 – 17.00 Presentazione dei percorsi professionalizzanti in fitoalimurgia e cibi fermentati, cerchio di condivisione, spazio alle domande.

Ore 17.00 -18. 00 Yoga danza nel bosco a cura di Caterina Lanzoni, insegnante di yoga e danza

### Prezzi

<b>Ogni Giornata</b> 60 euro +10 euro per risveglio e yoga danza nel bosco con Caterina Lanzoni la domenica 21 luglio. <b>Ogni Pranzo e cena</b> 25 euro	<b>Pacchetto completo</b> Due giornate, la cena e due pranzi, pernottamento 270 euro (camera doppia uso singola) 230 euro (camera doppia)  <b>Prezzo delle due giornate senza pernottamento</b> Compresi due pranzi - 150 euro
<b>Pernottamento 1 notte</b> Camera doppia uso singola 115 euro Camera doppia 140 euro	<b>Chi si iscrive entro il 15 giugno ha in omaggio un due Meet online di 90 minuti con Annalisa Malerba, per lavorare a casa prima dei due giorni di corso.</b>