

CORSO DI FITOALIMURGIA

Alimentazione con le piante spontanee

Indice

✚ SLIDE GENERALI SULLA FITOALIMURGIA:

- ✓ *Introduzione alla Fitoalimurgia*
- ✓ *Il lavoro pionieristico di Oreste Mattiolo*
- ✓ *Gli stereotipi sulle piante spontanee*
- ✓ *Principali utilizzi terapeutici di alcune piante alimurgiche*
- ✓ *La Fitoalimurgia e le piante spontanee (segue)*
- ✓ *Tavole botaniche a confronto*
- ✓ *Cosa guardare in una pianta per identificarla*
- ✓ *Piante edibili simili a piante tossiche*
- ✓ *I fiori edibili*
- ✓ *Sucedanei del thè*
- ✓ *Nuovi mieli da provare con le piante spontanee*

✚ RICETTE:

- ✓ *Ricette miste con le piante spontanee*
- ✓ *Ricetta originale con cardo mariano*
- ✓ *Altre ricette con ortica, portulaca, salvia dei prati, papavero, tarassaco, malva, cicoria, menta, primula*

✚ SLIDE DI ERBORISTERIA:

- ✓ *Definizioni di Infuso e Decotto + piccolo Glossario delle proprietà medicinali delle piante*
- ✓ *Principali utilizzi terapeutici di 37 piante alimurgiche scelte da me tra le più comuni in Italia*
- ✓ *Lezioni di Erboristeria*
- ✓ *Come curarsi con le piante dell'orto e del frutteto*
- ✓ *Rimedi naturali contro vari tipi di disturbi*

✚ ALTRO:

- ❖ *Le piante spontanee nell'arte*
- ❖ *Gli Erbari*
- ❖ *Carlo Magno e le piante spontanee*
- ❖ *Alessandro Manzoni e le piante*
- ❖ *Donne celebri e piante*
- ❖ *Santa Ildegarda*
- ❖ *Maria Treben.*

N.B. Il corso verrà svolto in **4 lezioni da 1.5-max 2 ore ciascuna**, 1 volta a settimana in giorno da concordare con i partecipanti; il **prezzo a persona** è pari a **60 euro**.