

## La cucina a base dei cereali

Imparare le regole e i segreti  
per un cibo sano e gustoso

SEMINARIO DI ALIMENTAZIONE BIODINAMICA  
teorico-pratico con Emma Graf



16 – 18 aprile 2010

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

Croccante anziché gommoso, leggero anziché pastoso, sorprendentemente aromatico anziché noiosamente insipido: Emma Graf è la "maga" della cucina naturale e in questo corso ci guiderà nella vasta cultura del cibo. Nella cucina a base di cereali si compiono sempre gli stessi errori, che sono la causa della loro cattiva fama. In questo corso di specializzazione potremo imparare la preparazione dei cereali in tutte le sue fasi, evitando tutti gli errori classici, scoprire aspetti di grande utilità, conoscere le giuste combinazioni degli aromi e acquisire sicurezza e rapidità. Cucinare piatti appetitosi, giusti per la nostra salute e per i palati più esigenti.

Matteo Giannattasio ci dirà perché la scelta di mangiare biodinamico sia una necessità dei nostri tempi: si soddisfa il nostro "sano egoismo" di consumare un cibo saporito e salutare, ma si assume anche un atteggiamento che ha un valore morale e

sociale. L'agricoltura biologica e più ancora quella biodinamica, sono impegnate a produrre cibo di alta qualità salvaguardando la salute dei consumatori, degli agricoltori e della natura.

Carmen Rucabado, oculista, ci racconterà della sua ventennale esperienza di prevenzione delle malattie oculari attraverso l'alimentazione. Utili consigli per chi passa ore davanti al computer.

Durante il corso affronteremo la qualità delle sette specie di cereali, quella dei latticini e della molteplicità degli ortaggi e della frutta.

## Associazione per l'Agricoltura Biodinamica

PROGRAMMA	MATTINO	POMERIGGIO	SERA
Venerdì 16 aprile	10.00 Arrivo dei partecipanti	15.30 MATTEO GIANNATTASIO La qualità alimentare Domande e risposte	19.00 Cena
	11.00 ALDO PARAVICINI Il corso di alimentazione in un'azienda agricola biodinamica	16.45 Pausa caffè	20.30 Pittura sul tema: L'origine delle piante come base del nostro nutrimento
	11.15 EMMA GRAF Presentazione corso e poi tutti a cucinare	17.00 Pratica in cucina	
	13.00 Pranzo		
Sabato 17 aprile	8.00 Pittura Il consumo del cibo come percezione della sua essenza	16.00 MATTEO GIANNATTASIO Latte sì o latte no. E i formaggi?	19.00 Cena
	9.00 MATTEO GIANNATTASIO I cereali nella nostra alimentazione CARMEN RUCABADO Alimentazione e occhio	16.45 Pausa caffè	20.30 A colloquio con i cuochi
	10.45 Pausa caffè	17.00 Pratica in cucina	
	11.00 Pratica in cucina		
	13.00 Pranzo		
Domenica 18 aprile	8.00 Pittura Il disegno geometrico: il movimento dei pianeti e le loro impronte nelle forme vegetali	13.00 Colazione con invito esteso ai familiari e visita all'azienda biodinamica (con prenotazione)	
	9.30 EMMA GRAF Esercitazione dei sensi		
	10.45 Pausa caffè		
	11.00 MATTEO GIANNATTASIO Perché tante allergie e intolleranze alimentari al grano: l'importanza della qualità		
12.00 Simposio con: EMMA GRAF, ALFRED GRAF, MATTEO GIANNATTASIO, CARMEN RUCABADO			



Emma Graf da anni studia la qualità, anche la più sottile, degli alimenti e i suoi effetti sull'uomo. Durante il seminario teorico vedremo come nel nutrimento dobbiamo tenere conto della qualità. Nella parte pratica si prepareranno con fantasia e creatività dei menù con prodotti prevalentemente integrali di qualità Demeter. Anche per capire e percepire le necessità nutritive individuali. A ogni partecipante sarà distribuito una dispensa con le ricette. Anche la pittura sarà un'esperienza per capire meglio la qualità delle piante.

Il seminario si svolge in un'azienda agricola nel Parco del Ticino, che produce cereali e da trent'anni coltiva la terra con il metodo biodinamico. Il cibo biodinamico, l'ospitalità semplice e familiare, la socialità che comprende i piccoli lavori del vivere comune contribuiranno a suscitare impulsi salutari e positivi nei partecipanti. I corsisti sono pregati di portare grembiule da cucina, asciugamani. E un compasso che verrà utilizzato per l'attività artistica. Il cibo sarà preparato direttamente dai corsisti sotto la guida di Emma Graf ed Esterina Respizzi.

Il corso è realizzato con il contributo di ECOR [www.ecor.it](http://www.ecor.it)

### 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 SILA, telefono 199.153155 – La domenica i pullman non effettuano servizio):

- da Milano stazione Famagosta Metro Linea 2, per Zelata.

### QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE (da gennaio a dicembre 2010)

- Amico (per iscriversi senza frequentare le attività dell'associazione) € 50,00 • Socio ordinario € 70,00 • Benemerito € 700,00

### PRATICA

- cereali, verdure • sughi, salse e aromi
- dolci, creme • pane con pasta madre e fermenti Sekowa

### CONFERENZIERI

EMMA GRAF, ricercatrice ed esperta di cucina

MATTEO GIANNATTASIO, medico e agronomo, insegna Qualità degli alimenti e salute del consumatore all'Università di Padova, ha scritto "Conoscere le allergie e le intolleranze alimentari" (Aedel 2003), responsabile scientifico della rivista Valore Alimentare

CARMEN RUCABADO, medico oculista, autrice con Matteo Giannattasio de: "Gli additivi alimentari, una guida" (Ed. L'Aratro 2009)

### IN CUCINA

EMMA GRAF, ricercatrice ed esperta di cucina

ESTERINA RESPIZZI, maestra di cucina

### ATTIVITÀ ARTISTICA

ALFRED GRAF, maestro di orticoltura e di disegno

### QUOTE DI PARTECIPAZIONE

#### CORSO PRATICO in cucina

La pratica in cucina è riservata ai primi 25 iscritti.

Camera a più letti	€ 330,00 (a persona)
Camera doppia	€ 450,00 (a persona)
Camera singola	€ 550,00 (posti limitati)

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

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.

#### CORSO TEORICO: conferenze e attività artistica

È possibile frequentare conferenze e attività artistica.

Camera a più letti	€ 300,00 (a persona)
Camera doppia	€ 420,00 (a persona)
Camera singola	€ 520,00 (posti limitati)

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

L'ACCETTAZIONE AL CORSO È SUBORDINATA AL VERSAMENTO DELLA QUOTA ASSOCIATIVA DI € 70,00 PER IL 2010



### SCHEDA DI ADESIONE AL CORSO DI ALIMENTAZIONE BIODINAMICA - Zelata di Bereguardo 16 - 18 aprile 2010

COGNOME ..... NOME .....

VIA ..... CAP ..... CITTÀ .....

TEL ..... E-MAIL ..... ETÀ .... PROFESSIONE .....

Aderisco al corso di alimentazione biodinamica, versando un acconto di € 200,00 all'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica (l'acconto sarà restituito in caso di esaurimento posti) e impegnandomi a versare il saldo entro l'11 aprile 2010

a mezzo assegno n. ....  con versamento sul c/c postale 146-55-203

Prenoto per Corso Pratico:  camera singola  camera doppia  camera a più letti

Prenoto per Corso Teorico:  camera singola  camera doppia  camera a più letti

Ai sensi dell'art. 13 del d.l.gs 196/2003, vi autorizzo al trattamento dei miei dati personali

Data ..... Firma .....

Per motivi organizzativi si prega di inviare questa scheda, debitamente compilata in tutte le sue parti, unitamente all'acconto, alla segreteria dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica, via privata Vasto, 4 - 20121 Milano, entro il 3 aprile 2010.  
Il corso si effettuerà solo se raggiunge un minimo di persone.