

fino a sabato 17 febbraio presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00, sabato ore 10.00-12.00.

Erboristeria. Spezie, tè e salute - GENNAIO

5 incontri / 10 ore

Samuele Reina

Il corso, tenuto da un erborista e naturopata, si propone di affrontare il tema dell'erboristeria nel settore dell'alimentazione: numerosi studi dimostrano che l'uso delle spezie e dei loro principi attivi sono di fondamentale importanza per fare fronte alle difficoltà della moderna alimentazione. Oltre alla descrizione delle spezie più importanti e delle loro proprietà, avremo modo di vederle, annusarle, distinguere le sofisticazioni e, soprattutto, imparare ad usarle in modo corretto in cucina attraverso diverse ricette. L'ultimo incontro sarà dedicato alla pianta del tè, agli usi gastronomici e alle sue proprietà salutistiche.

- 1** Breve storia delle spezie. Le provenienze.
- 2** Principi attivi più importanti e azioni fisiologiche. Spezie e salute: la prevenzione dei processi degenerativi con le spezie. Quali spezie fanno bene e quali da usare con attenzione.
- 3** Ricettario della salute.
- 4** Piante affrontate: curcuma, cannella, aglio, cipolla, cardamomo, menta, anice, finocchio, coriandolo e cumino, vaniglia, pepe, peperoncino, noce moscata, chiodi di garofano, senape, ginepro, alloro, basilico, rosmarino, salvia, zenzero.

Inizio: giovedì 10 gennaio (iscrizioni entro venerdì 21 dicembre).

Frequenza: il giovedì, ore 20.15 - 22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 65 comprensivo di tessera Arci 2019 (ridotto € 60).