

Cosa metto nel mio piatto

Corso teorico e pratico
di alimentazione

Non opinioni, solo fatti
scientificamente provati

13 - 15 ottobre 2017

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



Sofia Paronichini

“Il nostro destino è scritto nel nostro intestino”. Lo dicono importanti ricerche che individuano nella composizione del nostro microbioma – il complesso di microrganismi e batteri che convivono nell’organismo umano – un fattore determinante per la salute dell’individuo. Quindi, è fondamentale una sana alimentazione ma altrettanto importanti sono stile di vita, ambiente, attività fisica, a cui bisogna avere il coraggio di aggiungere anche la cura rivolta alla nostra dimensione spirituale nel rapporto con noi stessi e con gli altri. Come si spiega tutto questo? Ognuno di noi è un piccolo universo dove tutti gli aspetti sono correlati. Durante le giornate del corso importanti relatori, medici, terapeuti, agricoltori, imprenditori, parleranno della loro esperienza e dei loro studi con ricerche scientificamente provate, che aiuteranno a meglio capire perché oggi è importante fare scelte quotidiane consapevoli mirate al nostro benessere ma anche a quello della comunità nella quale viviamo.

Buono, sano, biodinamico



Cascine Orsine
BIODINAMICA



Nuova
Casenovole
azienda agricola



PROGRAMMA	MATTINO	POMERIGGIO
Venerdì 13 ottobre	9.30 Arrivo dei partecipanti 10.30 GIULIA MARIA CRESPI Saluto di benvenuto 11.00 GIUSEPPE MISEROTTI Ambiente come determinante di salute 11.45 Pausa caffè 11.30 GIUSEPPE MISEROTTI Domande e risposte 13.00 Pausa pranzo	15.30 CHRISTIANE MOCHNER Respirazione e movimento con l'euritmia 16.45 Pausa caffè 17.00 GIUSEPPE MISEROTTI Ricadute sulla catena alimentare delle sostanze inquinanti domande e risposte
Sabato 14 ottobre	8.30 CHRISTIANE MOCHNER: euritmia 9.30 LUCIETTA BETTI Ricerche in agro-omeopatia e qualità degli alimenti domande e risposte 11.15 Pausa caffè 11.30 VALENTINO MERCATI Processi produttivi agricoli fra naturale ed artificiale: come riconoscere la qualità per la salute domande e risposte 13.00 Pausa pranzo	14.45 ALDO PARAVICINI CRESPI Lavorare per un cibo sano? La mia esperienza 15.15 FABRIZIO POLETTI Visita guidata agli orti familiari e al frutteto 16.45 Pausa caffè 17.15 PAOLO PEJRONE Essere con le piante e non contro le piante
Domenica 15 ottobre	8.30 CHRISTIANE MOCHNER: euritmia 9.30 FABIO BRESCACIN Come le nostre scelte possono rinnovare l'economia 10.15 ENRICO AMICO, CARLO TRIARICO Perché scegliere la qualità Demeter 11.15 Pausa caffè 11.30 GUIDO CANTAMESSA Come migliorare la salute del corpo fisico e dell'anima dell'uomo attraverso l'alimentazione domande e risposte 13.00 Pranzo aperto ai familiari (su prenotazione)	Coordinano il corso: Kitti Bolognesi Graziella Marino Cristina Rodocanachi Carlo Triarico, presidente Associazione per l'Agricoltura Biodinamica in Italia



	SERA
19.00	Cena
20.30	RAFFAELA CATTANEO La salute in cucina: metodi di cottura, tagli "energetici" delle verdure, abbinamenti alimentari
19.00	Cena
21.00	Serata artistica "Studio Agri-Culturale" - In Teatro con i piedi per terra - ripartire dalla terra perché... autori del passato e contadini di oggi insieme ce lo raccontano con: Andrea Pierdicca (attore), Enzo Monteverde (musicista), Antonio Tancredi (regia) Nicolo Vivarelli (contributi video)
<p>Si ringrazia l'associazione ARESMA per il suo contributo all'organizzazione e Progetto Rudolf Steiner.it (www.rudolfsteiner.it)</p>	

CONFERENZIERI

ENRICO AMICO, vicepresidente Demeter ass. Italia, imprenditore e responsabile az. agricola a marchio Demeter La Colombaia, Capua (Ce)

GUIDO CANTAMESSA, medico antroposofa, Bergamo

LUCIETTA BETTI, dip. Scienze Agrarie, Università di Bologna

FABIO BRESACIN, presidente EcorNaturaSì, Conegliano (Tv)

GIULIA MARIA CRESPI, ambientalista, Milano

VALENTINO MERCATI, fondatore e presidente di Aboca, Sansepolcro (Ar)

GIUSEPPE MISEROTTI, medico esperto in medicina ambientale, Vice Presidente Italia Nord dell'International Society for the Environment (ISDE)

PAOLO PEJNONE, architetto del paesaggio, Revello (Cn)

FABRIZIO POLETTI, responsabile preparati bd az. Cascine Orsine

ALDO PARAVICINI CRESPI, responsabile az. agricola a marchio Demeter Cascine Orsine, Zelata (Pv)

CARLO TRIARICO, presidente ass. agricoltura biodinamica, consigliere Demeter ass. Italia

ATTIVITÀ ARTISTICA

CHRISTIANE MOCHNER, euritmista terapeuta, Casa di salute Raphael, Roncegno (Tn)

ATTIVITÀ PRATICHE

RAFFAELA CATTANEO, cuoca, Ardenno (So)

IN CUCINA

DOMENICO NAPOLEONE, cuoco, Milano

SERATA ARTISTICA

Lo spettacolo di Andrea Pierdicca & Co. fa parte del progetto "Viaggio tra terra e cielo": un tour di 4000 chilometri, 26 tappe e 70 interviste fatti per il documentario "Con i piedi per terra", che, presentato a Cinemambiente 2017 ha vinto la menzione speciale di Legambiente

Scheda di adesione

Corso teorico e pratico di alimentazione e salute
dal 13 al 15 ottobre 2017
Cascina Pirola, Zelata di Bereguardo (Pv)

IL SOTTOSCRITTO (si prega di scrivere in stampatello):

Cognome _____

Nome _____

Indirizzo _____

Cap _____ Città _____

Telefono / Skype _____

E-mail / sito web _____ Professione _____

Data di nascita _____

Cod. fiscale / P. Iva _____

Arrivo in auto altro

COMUNICA LA SUA ADESIONE AL CORSO

Versando un acconto di Euro 100,00 entro giovedì 5 ottobre 2017 e impegnandosi a versare il saldo entro mercoledì 11 ottobre 2017 a favore dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica, tramite

bonifico bancario IT 16 T 06230 01631 000001585775

bonifico postale IT 24 X 07601 01600 000014655203

Inviare la scheda di adesione compilata e la ricevuta di versamento via e-mail a info@biodinamica.org o via fax al n. 02-29000692

Link iscrizione online: WWW.BIODINAMICA.ORG/CORSO-DI-ALIMENTAZIONE-2017/

PRENOTA UNA DELLE SEGUENTI SISTEMAZIONI

camera a più letti (a persona) € 190,00

camera doppia (a persona) € 280,00

camera singola (posti limitati) € 390,00

corso senza pernottamento € 160,00

I prezzi sono comprensivi di: vitto, alloggio, conferenze, attività artistica e pratica, assicurazione. È esclusa la quota associativa annua di Euro 70,00.

L'ospitalità in cascina prevede solo bagni in condivisione. La struttura, pur adeguata negli anni, non è purtroppo attrezzata per persone con difficoltà motorie.

Chi avesse difficoltà per il pagamento della quota, può parlarne con la segreteria. Chi può offrire un contributo per pagare la quota dei partecipanti meno abbienti, è caldamente ringraziato per la sua generosità.

singola conferenza singolo pasto € 15,00

L'attività artistica è riservata ai partecipanti iscritti a tutto il corso. I posti sono vegetariani. Si prega segnalare eventuali intolleranze e allergie.

Data _____ Firma _____

Autocritica l'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica al trattamento dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 (Legge sulla Privacy) e alla pubblicazione delle mie immagini riprese durante il corso rinunciando a ogni diritto, azione o pretesa derivante da quanto sopra autorizzato



Associazione per l'agricoltura biodinamica

L'Associazione, senza scopo di lucro, vive e lavora grazie alle quote dei suoi associati.

Da oltre 70 anni l'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica lavora per dare fertilità alla terra, qualità agli alimenti, salute all'uomo e agli animali, cura all'ambiente. Per diffonderla tra gli agricoltori e per far conoscere i loro prodotti a consumatori e commercianti l'Associazione organizza la formazione con corsi e convegni, iniziative culturali, consulenza agli agricoltori. È presente in diverse università italiane nell'ambito della ricerca e della sperimentazione. Promuove, in collaborazione con Demeter Associazione Italia, la diffusione dei principi biodinamici e coordina e anima la rete. L'associazione è membro della organizzazione internazionale I.B.D.A. proprietaria del marchio biodinamico demeter  ed è riferimento per coloro che praticano l'agricoltura biodinamica in Italia.

Molti giovani oggi vogliono ritornare al lavoro della terra e occuparsi di agricoltura e di ambiente. La tua iscrizione all'associazione sarà un contributo per la realizzazione del loro lavoro.

Informazioni sulle varie forme di iscrizione:

Segreteria associazione per l'agricoltura biodinamica - tel. 02.29002544

info@biodinamica.org - www.biodinamica.org



Il corso si svolge nella quiete della campagna padana circondata dai boschi del parco Ticino. L'ospitalità semplice e familiare, che comprende i piccoli lavori del vivere comune, contribuiranno a suscitare impulsi salutari e positivi nei partecipanti.

Per chi abita lontano è possibile, avvertendo la segreteria, arrivare alla Zelata il giovedì sera entro le ore 20.00.

Il corso è stato reso possibile grazie al contributo delle aziende agricole a marchio Demeter Cascine Orsine, Nuova Casenovole e EcorNaturaSì spa.

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 PMT ex SILA, telefono 0382.469293, www.pmtsrl.it, la domenica non effettua servizio)

- da Milano: stazione Famagosta (Metropolitana Linea 2), autobus per Zelata;
- da Pavia: stazione delle Ferrovie, autobus per Zelata.