



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

L'ARTE DEL COLTIVARE E MANGIARE SANO

PERCORSO DI FORMAZIONE

(Promosso dai contadini indipendenti di Campi Aperti)

“L’arte del coltivare e mangiare sano” è un progetto che alcuni soci dell’associazione Campi Aperti hanno messo a punto per la formazione di utenti e coproduttori di vario tipo interessati alla cura di sé, alla sana alimentazione e al giardinaggio naturale.

La proposta vuole avvicinare le persone al mondo rurale e a tutto ciò che esso rappresenta attraverso un percorso formativo che approfondisce diversi temi: dal riconoscimento e uso di piante spontanee per uso fitoterapico e alimentare, alla produzione e trasformazione degli alimenti di uso quotidiano; dalla realizzazione di piccoli orti per l’autoconsumo, alla gestione di terrazzi e balconi come piccole oasi verdi.

Il progetto è strutturato in 2 AREE TEMATICHE (SALUTE E SANA ALIMENTAZIONE- PROGETTAZIONE DI AREE VERDI) che includono diversi MODULI FORMATIVI a scelta, ognuno dei quali fornisce nozioni teoriche ma soprattutto pratiche. Così pensato, il percorso formativo può essere flessibile e variabile a seconda delle richieste. Il periodo per gli incontri di formazione abbraccia 3 mesi a partire da marzo fino a maggio 2017 con uno o due incontri settimanali che verranno calendarizzati a seconda delle proposte scelte e della disponibilità dei partecipanti e dei docenti. L’aspetto economico del percorso formativo sarà quantificato in base ai moduli selezionati.

Indipendentemente dai percorsi scelti il filo rosso che collega le varie proposte è quello di fornire informazioni utili per diventare sempre più consapevoli su ciò che mangiamo e consumiamo, trasmettere una serie di tecniche e buone pratiche sostenibili per stili di vita più sani.

Ognuno nel suo piccolo può cambiare le logiche di un mercato alimentare corrotto e insostenibile a favore della propria salute e quella del pianeta terra!



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

AREE TEMATICHE

A) SALUTE E SANA ALIMENTAZIONE

- MODULO 1. Il cibo come cura quotidiana.
- MODULO 2. Dal grano alla tavola” autoproduzione di pane .
- MODULO 3. Pasta fresca al mattarello.
- MODULO 4. Saperi e sapori dell'olio extravergine d'oliva.
- MODULO 5. Introduzione alla caseificazione: il formaggio in casa .
- MODULO 6. Marmellate e sott'olio. Tecniche e ricette.
- MODULO 7. Autoproduzione di saponi naturali.
- MODULO 8. La depurazione del corpo: alimentazione, fitoterapia e pratiche di rigenerazione.
- MODULO 9. Riconoscimento, uso e trasformazione delle erbe spontanee commestibili e medicinali.

B) PROGETTAZIONE AREE VERDI

- MODULO 10. Orti in piccoli spazi: realizzazione e cura.
- MODULO 11. Come realizzare spazi verdi con piante perenni e materiale riciclato.
- MODULO 12. Laboratorio illustrativo delle piante aromatiche, il loro riconoscimento, utilizzo nei vari contesti, e coltivazione in città.



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

A) SALUTE E SANA ALIMENTAZIONE

MODULO 1

TITOLO : IL CIBO COME CURA QUOTIDIANA

CONTENUTI

Partendo dai principi del METODO KOUSMINE, analizzeremo gli alimenti in chiave curativa. Impareremo ad introdurre nella nostra alimentazione la giusta quantità di macronutrienti (proteine/carboidrati/grassi) abbinandoli con precisione tra loro e analizzando la qualità. Scopriremo nei dettagli l'importanza dei micronutrienti e in quali alimenti trovarli. Attraverso la cura dell'intestino e l'alcalinizzazione saremo in grado di capire come l'alimentazione sia una scienza esatta in grado di stimolare l'elevata capacità di autoguarigione del nostro corpo.

OBIETTIVI

Costruire una dieta bilanciata in grado di stimolare il sistema immunitario e di ridurre le infiammazioni.

Imparare alcune ricette base del metodo Kousmine, come la ormai famosa crema budwig e capire come abbinare in modo pratico verdure, frutta, proteine, carboidrati e grassi.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 20 / 30 partecipanti

NUMERO INCONTRI

2 incontri da 2 ore circa ognuno. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da concordare in marzo, aprile, maggio 2017

COSTO

300 EURO comprensivo di materiali vari.

INFORMAZIONI

Docente : Alda Maccaferri

Cell. 392/0373110

Email: aldalunare@gmail.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 2

TITOLO: MODULO TEORICO/PRATICO “DAL GRANO ALLA TAVOLA” AUTOPRODUZIONE DI PANE

CONTENUTI

Si trasmetteranno informazioni sulla realtà spesso poco considerata che tutto ciò che mangiamo proviene dalla terra e da qui l'importanza del rispetto per l'ambiente, l'importanza del lavoro dell'agricoltore e del produrre alimenti sani, con metodi non inquinanti per la nostra salute e per la terra stessa, con metodi naturali e di agricoltura biologica/biodinamica. Si daranno informazioni sul ciclo biologico di coltivazione dei cereali, raccolta, stoccaggio e vari tipi di macinazione utilizzati per ottenere semola e farina; sui diversi tipi di cereali e i vari tipi di pane che si possono ottenere. Conosceremo i diversi tipi di lievito e/o pasta madre che è possibile utilizzare per la preparazione del pane e sul grande valore nutritivo e affettivo che il cibo ha nella nostra vita.

OBIETTIVI

Sensibilizzare i partecipanti a prestare attenzione alla provenienza dei cibi con cui ci nutriamo, al piacere di autoprodursi il cibo e all'apprendimento pratico del preparare la pasta madre, l'impasto del pane, le varie lievitazioni e la cottura, con sperimentazione diretta di ognuno nella preparazione della pasta madre e del pane che potrà essere ripetuto a casa.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 10 partecipanti

NUMERO INCONTRI

Due incontri di circa 2 / 2,30 ore ciascuno, (possono diventare tre se si vuole allargare la sperimentazione ai dolci, anche vegani). E' indispensabile partecipare all'incontro pratico muniti di grembiule da cucina. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Date da concordare tra aprile e maggio 2017

COSTO

300 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Sala spaziosa e luminosa con tavoli in numero sufficiente su cui lavorare e posizionare fornelli elettrici, lavandino, prese di corrente pc e proiettore e/o supporti per poter appendere poster.

INFORMAZIONI

Docente: Carla Coriani

Cell: 392/4205937 Fattoria Giardino

Email: fattoriagiardino.az.agricola@gmail.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 3

TITOLO: PASTA FRESCA AL MATTARELLO

CONTENUTI

Impareremo le varie tecniche per tirare la sfoglia al mattarello e apprenderemo le tecniche per impastare manualmente senza l'uso di macchine e a confezionare vari tipi di pasta: semplice/ripiena/vegan.

OBIETTIVI

Apprendere quest'antica arte prendendo confidenza con quelli che una volta erano gli attrezzi che si trovavano in tutte le case, in special modo quelle contadine.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 5 partecipanti.

NUMERO INCONTRI

3 incontri da 3/4 ore circa. Si chiede di portare un grembiule. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Date da concordare tra marzo e aprile 2017

COSTO

450 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Sala spaziosa e luminosa con tavoli in numero sufficiente su cui lavorare e posizionare i mattarelli. E' necessario avere un lavandino a disposizione nella sala o nelle immediate vicinanze.

INFORMAZIONI

Docente: Elena Noto

Cell: 333/2660434

Email: elenanoto@libero.it



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 4

TITOLO: SAPERI E SAPORI DELL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

CONTENUTI

Si illustreranno i metodi di coltivazione e raccolta delle olive, le diverse le cultivar con particolare riferimento alle differenze tra agricoltura biologica e convenzionale. Si parlerà di metodi di estrazione dell'olio dalle olive e delle caratteristiche degli oli prodotti, di tipologie merceologiche e caratteristiche chimiche ed organolettiche dell'olio da olive (extravergine, vergine, olio lampante, olio d'oliva, olio di sansa). Si imparerà come riconoscere i principali difetti e pregi dell'olio da olive. Durante il modulo verranno effettuate delle sedute d'assaggio di diverse tipologie di oli d'oliva.

OBIETTIVI

Fornire le conoscenze teoriche e pratiche di base per valutare, giudicare e riconoscere pregi e difetti degli oli extravergini d'oliva.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 15 partecipanti

NUMERO INCONTRI

Il modulo ha una durata di 6 ore diviso per 3 incontri. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Date da concordare tra marzo, aprile, maggio 2017

COSTO

450 euro comprensivo di materiali vari.

INFORMAZIONI

Docente: Alessandro La Palombara

Cell: 328/1740479

Email: info@masserialapalombara.it



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 5

TITOLO: INTRODUZIONE ALLA CASEIFICAZIONE: I FORMAGGI IN CASA

CONTENUTI

Impareremo la composizione del latte, la teoria base della caseificazione, la realizzazione di formaggi presamici a coagulo acido, di yogurt e di ricotta.

OBIETTIVI

Avere una conoscenza base di come sono fatti i formaggi più comuni, cos'è lo yogurt e cos'è la ricotta.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 25 partecipanti

NUMERO INCONTRI

1 incontro da circa 2/3 ore. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Date da concordare tra marzo, aprile e maggio 2017

COSTO

150 EURO comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

L'aula deve essere munita di tavolo da lavoro. Sarebbe auspicabile la presenza di un fornello.

INFORMAZIONI

Docente Sandrine Martins

Cell: 348/3713539

Email: marcof@fattoriaipiani.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 6

TITOLO: MARMELLATE E SOTT'OLIO, TECNICHE E RICETTE

CONTENUTI

Impareremo i preliminari sulle norme igieniche per la trasformazione dei prodotti alimentari con accenni al botulino e contaminazioni di patogeni, alle tipologie di conservazione degli alimenti quali congelazione, essiccazione e trasformazione con pastorizzazione. Approfondiremo le tecniche di trasformazione di diversi tipi di verdure e frutta, la tabella sull'acidità dei prodotti da conservare, l'uso delle cartine tornasole per il controllo dell'acidità, l'acqua libera degli alimenti e l'importanza del sale e dello zucchero nelle trasformazioni nonché il processo di pastorizzazione e la sua importanza per la conservabilità. Si illustreranno ricette e curiosità.

OBIETTIVI

Trasformare la sovrabbondanza di produzione dell'estate in prodotti da consumare in inverno, in sicurezza anche in ambito casalingo e con ricette sfiziose ed uniche.

NUMERO DI PARTECIPANTI

Max 20/25 partecipanti

NUMERO INCONTRI

2 incontri da 2 ore circa. Si chiede di portare un grembiule. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Date da concordare a maggio 2017

COSTO

300 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

L'aula deve essere munita di lavandino oppure con accesso comodo a un lavandino e con tavoli grandi per lavorare facilmente.

INFORMAZIONI

Docente: Laura Gelli

Cell: 338/3117869

Email: gelli_laura@tin.it

www.aziendaagricolalacasetta.it



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 7

TITOLO: AUTOPRODUZIONE DI SAPONI NATURALI

CONTENUTI

Si parlerà dei vantaggi dell'utilizzo del sapone naturale rispetto a quello commerciale e delle caratteristiche dei prodotti per la detergenza del corpo e della casa. Si spiegheranno le nozioni base per la produzione dei saponi, a cominciare dalle materie prime, la sicurezza nel loro utilizzo e le pratiche corrette per fare il sapone. Gli allievi del corso faranno un sapone sotto la guida delle docenti, per mettere in pratica quanto imparato nel corso. Inoltre si parlerà in modo più approfondito di come formulare un sapone per determinate esigenze, di come decorarlo e conservarlo al meglio, di come risolvere gli errori più frequenti.

OBIETTIVI

Imparare le nozioni base per autoprodurre il sapone in casa. Conoscere le differenze tra i detergenti in commercio, per un acquisto più consapevole dei prodotti cosmetici e per la casa.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 10 partecipanti

NUMERO INCONTRI

2 incontri da 2 ore circa. Si consiglia di portare un quaderno per gli appunti. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da concordare tra marzo, aprile e maggio 2017

COSTO

300 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tre tavoli, qualche presa elettrica, un lavandino nelle vicinanze immediate del locale, se disponibile un proiettore.

INFORMAZIONI

Docente: Carla Cappai

Cell 340/6167272

Email carla.cappai85@gmail.com

Docente: Silvia Cecchetti

Cell :345/4355320,

Email: silvia.cecchetti83@gmail.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 8

TITOLO: LA DEPURAZIONE DEL CORPO

CONTENUTI

Si tratterà la fisiologia e biologia della digestione, alimentazione ideale personale, i tipi di depurazioni, le attività di sostegno quali idroterapie, elioterapia, il massaggio, il controllo della masticazione, etc. Si farà riferimento alla fitoterapia ovvero alla preparazione di rimedi erboristici quali tisane, minestre medicate etc, utili durante un periodo di depurazione, la sua durata, il periodo ideale e la ripresa.

OBIETTIVI

Acquisire una consapevolezza dei segnali del proprio corpo, e quindi della periodica necessità di pulizia, servendosi di piante terapeutiche e alimentazione equilibrata.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 25 partecipanti

NUMERO INCONTRI

1 incontro di circa 3 ore e mezza. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da concordare a marzo 2017

COSTO

150 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Tavolo ampio e se possibile lavagna con fogli cartacei.

INFORMAZIONI:

Docente: Barbara Pisa

Cell: 324/8395063

Email: strulgador@gmail.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 9

TITOLO: RICONOSCIMENTO, USO E TRASFORMAZIONE DELLE ERBE SELVATICHE COMMESTIBILI E MEDICINALI

CONTENUTI

Attraverso pratica e teoria ripercorreremo la storia delle piante nei secoli tra miti, leggende e usi terapeutici, si mostreranno dal vivo e con strumenti differenti (libri, video) vari tipi di piante del territorio di appartenenza, classificandone alcune indispensabili nella farmacia familiare. Verranno trasmesse alcune ricette e metodi di trasformazione delle erbe selvatiche commestibili sia come alimenti che come medicine e i preparati saranno portati a casa dai partecipanti. Per il riconoscimento delle piante (qualora ci sia l'interesse) L'associazione Culturale GEART si rende disponibile ad accogliere il gruppo presso il suo erbario didattico.

OBIETTIVI

Formare i partecipanti affinché possano approvvigionarsi in autonomia e con consapevolezza delle erbe selvatiche, commestibili e medicamentose, arricchendo in ognuno l'entusiasmo e l'interesse verso l'universo delle piante utili per la preparazione di cibi sani e curativi.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 15/20 partecipanti

NUMERO DI INCONTRI:

2 incontri di circa 3 ore ognuno. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da concordare tra il 1 e il 15 maggio 2017

COSTO:

300 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Sala spaziosa e luminosa con tavoli in numero sufficiente su cui lavorare .E' necessario avere un lavandino a disposizione nella sala o nelle immediate vicinanze.

INFORMAZIONI

Docente: Danusia Morrone

Cell.:333/4239255

Email: mdanusia@alice.it

www.assgeart.wordpress.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

B) PROGETTAZIONE AREE VERDI

MODULO 10

TITOLO: ORTI IN PICCOLI SPAZI, REALIZZAZIONE E CURA

CONTENUTI

Si illustreranno le tecniche di coltivazione di ortaggi e piante aromatiche in piccoli spazi, terrazzi e vasi. IL tutto senza l'utilizzo di sostanze chimiche e con l'impiego di prodotti naturali per la concimazione e la cura delle piante. Scopriremo ciò che rende fertile il terreno che accoglie le radici delle piante e quali sono le sostanze naturali per arricchirlo. Conosceremo il rapporto tra le diverse tipologie di ortaggi consociandoli tra loro. Semineremo e trapianteremo scoprendo l'importanza delle fasi lunari.

OBIETTIVI

Sensibilizzare i partecipanti alla stagionalità delle verdure ed a un consumo consapevole di prodotti locali. Imparare a coltivare parte del cibo con cui ci nutriamo, rispettando l'uomo e la natura.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 20 / 25 persone

NUMERO INCONTRI

2 incontri da 2 ore circa. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Prima lezione a marzo e seconda a fine aprile 2017

COSTO

300 euro comprensivo di materiali vari.

ATTREZZATURA NECESSARIA

Sala spaziosa e luminosa con tavoli in numero sufficiente. E' necessario avere un lavandino a disposizione nella sala o nelle immediate vicinanze.

INFORMAZIONI:

Docente: Massimiliano Santi

Cell: 328/9050249

Email solesereno@gmail.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 11

TITOLO: COME REALIZZARE SPAZI VERDI CON PIANTE PERENNI E MATERIALE RICICLATO

CONTENUTI

Si illustreranno metodi per avere spazi verdi belli in quasi tutte le stagioni a costi ridotti, con bassa manutenzione, in modo naturale e utilizzando materiali riciclati.

OBIETTIVI

Diffondere la conoscenza e l'uso delle piante perenni.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 20 partecipanti

NUMERO INCONTRI

2 incontri da 2 ore ciascuno. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da concordare tra marzo e aprile 2017

COSTO

300 euro comprensivo di materiali vari

ATTREZZATURA NECESSARIA

Sala spaziosa e luminosa con tavoli in numero sufficiente. E' necessario avere un lavandino a disposizione nella sala o nelle immediate vicinanze.

INFORMAZIONI

Docente : Donatella Belletti

Cell.: 347/3836014

Email: donatella.belletti@gmail.com



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

MODULO 12

TITOLO: LABORATORIO ILLUSTRATIVO DELLE PIANTE AROMATICHE, IL LORO RICONOSCIMENTO, UTILIZZO NEI VARI CONTESTI, E COLTIVAZIONE IN CITTA'

CONTENUTI

Si conosceranno meglio le piante aromatiche, per riconoscere anche quelle meno comuni, il loro utilizzo in cucina, per rimedi salutari e dal punto di vista estetico ed energetico.

OBIETTIVI

Migliorare le conoscenze e competenze relative all'uso delle piante aromatiche ed apprendere modalità semplici per la loro semina, riproduzione, coltivazione anche in città. Verrà offerta la possibilità di maneggiare semi ed alcune piante aromatiche dalle caratteristiche particolari in vaso apprendendo cose curiose.

NUMERO PARTECIPANTI

Max 20/ 25 partecipanti

NUMERO INCONTRI

1 incontro da 2 ore circa. A fine modulo, verranno inviate tramite e-mail, dispense informative e riassuntive del laboratorio sperimentato.

PERIODO DI REALIZZAZIONE

Da concordare tra marzo, aprile e maggio 2017

COSTO

150 euro comprensivo di materiali vari

INFORMAZIONI

Docente: Callisto Valmori

Cell: 3403596606

Email: mucci5@tiscali.it

info@larosadeiventiasd.it

www.larosadeiventiasd.it



Associazione Campi Aperti per la Sovranità Alimentare
Via San Mamolo 159/5
40136 Bologna
C.F. 91373270379

COSTI DEL PERCORSO FORMATIVO

Il percorso formativo prevede il costo del/dei moduli scelti e di una percentuale di progettazione/coordinamento definita in base al numero dei percorsi selezionati.

Si includerà inoltre una quota che permetterà agli iscritti di ricevere un “buono d'acquisto” da utilizzare all'interno del circuito dei mercati contadini di Campi Aperti presenti 5 giorni alla settimana in varie zone di Bologna.

CONTATTI

REFERENTE PER ASS. CAMPI APERTI: SILVIA TAGLIASACCHI

CELL: 393/1212468

EMAIL: tagliasacchi@hotmail.com