

Nutrirsi con cura, arte e bellezza

LABORATORI DI CUCINA SALUTISTA



sabato 4 maggio 2024 ore 15:00
alla **Stazione di Transito**
in via Dante 60, Cagliari

3. La primavera e le erbe spontanee

Conoscerle e utilizzarle in cucina

Lo chef macrobiotico **Gilbert Casaburi**, insieme all'etnobotanico **Alessandro Nonnoi**, propongono un laboratorio per imparare a riconoscere le erbe spontanee, i loro utilizzi in cucina e sperimentare la realizzazione di oleoliti e creme naturali.

Prevista una cena finale alle ore 21:00, aperta a tutti su prenotazione.

Evento compreso nel corso di cucina salutista con Gilbert Casaburi.

Nelle prossime lezioni:

4. Sostituire la carne e i derivati animali
5. Latte: ne possiamo fare a meno?

**A tavola
con il Mondo**



Prosegue il percorso di Gil Casaburi insieme ai cuochi dal background migratorio, in un incontro dedicato alle erbe spontanee nelle diverse tradizioni culinarie di tutto il Mondo.

6 maggio/mai/may ore.heur.at 5.00pm
Stazione di Transito, accesso libero

domenica 5 maggio 2024
a partire dalle ore 8:30
Colle di Sant'Elia

Iato Hotel Calamosca, Cagliari

Passeggiata tra le erbe

Come riconoscerle in natura

Alessandro Nonnoi conduce una passeggiata sul Colle di Sant'Elia per osservare le erbe spontanee nel loro habitat naturale. Segue un **pranzo aperto a tutti su prenotazione**, alla Stazione di Transito (ore 13:00). Al pomeriggio, laboratorio sulle proprietà delle piante e sulla tecnica della distillazione, per fare oli essenziali e acque aromatiche, guidati dalla biologa **Laura dell'Aquila**, fondatrice della Scuola di Botanica e Erboristeria Selvatica *Il Giardino di Pimpinella* (Marzabotto, BO). *In collaborazione con InOurGarden.*

In occasione del pranzo, la conclusione del Torneo di scacchi organizzato dall'Ass. filippina Colors of Life e proclamazione dei vincitori.

Informazioni e costi di partecipazione a persona:

- singolo pasto (cena o pranzo) - 15€
- sabato 4/05/'24, laboratorio + cena - 30€
- domenica 5/05/'24, Colle + pranzo + lab - 45€
- domenica 5/05/'24, pranzo + laboratorio - 35€
- pacchetto completo "sabato + domenica", comprensivo di 2 pasti 65€

Per partecipare agli eventi e/o ai pasti obbligatoria la prenotazione a carovana.smi@gmail.com

A tavola con il Mondo è parte del progetto **Festa delle Creatività Giovanili**, sostenuto da Regione Autonoma Sardegna, Assessorato del lavoro, formazione professionale, cooperazione e sicurezza sociale con programma Immigrazione L.R. 1990/ N. 46 - Annualità 2023.