



Associazione
"Sardegna, l'Isola dei Sardi"

Incontri d'autunno

Seminario teorico-pratico

Riconoscimento e utilizzo delle piante officinali in Sardegna tra scienza, magia e leggenda

Cenni di botanica sistematica
Struttura della pianta e del fiore
Utilizzo della pianta
Applicazione delle comuni tecniche di estrazione dei principi attivi
Uso delle piante nelle tradizioni popolari della Sardegna

8 incontri teorico-pratici di un ora con cadenza settimanale, due uscite guidate per il riconoscimento e la raccolta di essenze

GLI INCONTRI AVRANNO INIZIO VENERDÌ 29 OTTOBRE ALLE ORE 20.00



Gli incontri si svolgeranno a Cagliari, V.le Trieste, 27 dalle 20.00 alle 21.00

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione e una dispensa dei materiali prodotti

I seminari saranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di 10 partecipanti

ISCRIZIONI ENTRO LUNEDÌ 25 OTTOBRE

Informazioni e prenotazioni

Associazione
"Sardegna, l'Isola dei Sardi"
Viale Trieste 27
01923 - Cagliari

tel-fax 070.684.858.1
mobile 339.3306751 –
329.9859053

info@isoladeisardi.it
www.isoladeisardi.it

Seminario teorico pratico

Educazione ad una alimentazione responsabile

Analisi delle abitudini alimentari, il diario alimentare
Analisi dei bisogni energetici e nutritivi
L'alimentazione nei diversi stadi della vita
Le diete: analisi e confronto
Fare scelte consapevoli: etichette, pubblicità alimentare, marchi di qualità e prodotti biologici
La conservazione domestica
Cucinare con semplicità usando le erbe



8 incontri teorico-pratici di un ora con cadenza settimanale, due laboratori di cucina e un uscita guidata per la raccolta di essenze

GLI INCONTRI AVRANNO INIZIO MERCOLEDÌ 27 OTTOBRE ALLE ORE 20.00

Contributo di iscrizione ai seminari

Euro 55 per ogni seminario
I corsi sono destinati ai soci
Per l'iscrizione ad entrambi i seminari è prevista una quota di 90 euro

