

## AL CONVENTO DI SAN COLOMBO UN CORSO PER IMPARARE A RACCOGLIERE E CUCINARE LE ERBE SPONTANEE



10 Maggio 2018

BARISCIANO - Un corso di phytoalimurgia per imparare a riconoscere, raccogliere e cucinare secondo le ricette tradizionali le erbe spontanee del Parco nazionale del Gran Sasso e monti della Laga, sotto la guida di un botanico del Centro ricerche floristiche dell'Appennino e di

cuochi esperti in cucina tradizionale e creativa.

Lo ha organizzato per sabato 19 e domenica 20 maggio l'associazione Idee in movimento nella splendida cornice dell'ex convento di San Colombo a Barisciano (L'Aquila) e il corso prevede anche il riconoscimento di crediti formativi per gli studenti di Scienze Ambientali dell'Università dell'Aquila.

## **PROGRAMMA**

### **Sabato 19**

ore 9.30: accoglienza presso il Convento di San Colombo

ore 10.30: partenza per l'escursione, tra S. Stefano di Sessanio, Campo Imperatore e le Sorgenti del Tirino, per il riconoscimento e la raccolta delle erbe

ore 13.00: pranzo al sacco (non fornito dall'organizzazione)

ore 15.00: rientro per la lavorazione delle erbe, preparazione e cottura

ore 18.00: preparazione dello sciroppo allo Zafferano ( da portare a casa ) sotto la guida di Lamberto

ore 20.30: cena didattica con il supporto logistico del Ristorante San Colombo.

### **Domenica 20**

ore 10.00: compilazione del "Ricetterbario"

ore 12.00: preparazione del pranzo con le erbe raccolte il giorno precedente

ore 13.30: pranzo didattico