

Rifugio Isera

Garfagnana

Corfino (LU)



# CUCINA PER 4 STAGIONI: INVERNO, le ricette di Luca



**Corso di cucina vegana e macrobiotica con passeggiata**  
sa 6 – lu 8 dicembre 2014

Prosegue il percorso del progetto WALK-EAT-LOVE. Questa volta Luca Camilli, esperto di cibi naturali e salutari, apprezzato cuoco della Vacanza Mare Tra Terra e Cielo, vi rivelerà i segreti della cucina per l'inverno: la zucca, il grano saraceno e... In un **corso residenziale di tre giorni** impariamo, prepariamo e gustiamo la cucina buona e sana usando ciò che ci dà la natura nella stagione.

## IL PROGRAMMA

- ☀ **Un po' di chiarezza:** cucina etica e cucina sana: fruttariani, crudisti, vegetariani, vegani, macrobiotici ... la cucina per l'inverno.
- ☀ Vedere il mondo secondo **lo Yin e lo Yang** attraverso le stagioni che cambiano insieme agli alimenti.
- ☀ **Gli alimenti riscaldanti e tonificanti:** grano saraceno, avena, farro, polenta, lenticchie, fagioli, zucca, frutta secca, prezzemolo, rosmarino, capperi e senape. **Il Piatto Completo e Combinato.**
- ☀ Gli strumenti: **pentole, fornelli e coltelli**, cucina a gas o elettrica? Usiamo il **forno a legna** del rifugio per cuocere pane, focacce e torte come si faceva un tempo.
- ☀ Gli specifici: **gomasio, zenzero, peperoncino, loto, spezie** e dolcificanti naturali, the banca.
- ☀ **Cibo della festa e della cura.** I dolci e il cibo da viaggio.
- ☀ **Cucinare è meditare.**



Autunno



Inverno



Primavera



Estate

## QUANDO E CON CHI

**Il corso inizia sabato 6-ore 10 e termina lunedì 8-12 ore 16.** Si svolge in 4 sessioni teorico-pratiche di 3 ore cadauna dalle ore 10 alle ore 13 sabato e lunedì, dalle ore 17 alle 20 sabato e domenica. La mattina di domenica 7 sono dedicati a una **facile escursione a piedi.**

Tutte le lezioni proseguono con il pasto preparato dai partecipanti in collaborazione con gli insegnanti **Luca Camilli**, cuoco di cucina naturale salutare e **Maurizio Baldini**, fondatore di Tra Terra e Cielo.

## DOVE

Il Rifugio Isera, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano. E' **raggiungibile in auto o con mezzi pubblici.**



## QUOTA

Euro 150, tutto compreso con alloggio in Rifugio, euro 180 con alloggio in albergo (a 5 km). Singola giornata euro 60. E' possibile arrivare la sera di venerdì 5 dicembre. Pernotto gratuito per i soci Tra Terra e Cielo.

## INFO E PRENOTAZIONI

☎ 0583-356182, -77, 331-9165832  
✉ segreteria@traterraeciolo.it



## DOPO I 3 GIORNI SEI IN GRADO DI

- preparare i piatti invernali della **cucina vegana e macrobiotica**;
- conoscere **gli ingredienti e i trucchi** per una preparazione semplice e gustosa;
- **ripartire il lunedì con** il pane e il cibo per il viaggio preparato nella tre giorni con le proprie mani.

[www.traterraeciolo.it](http://www.traterraeciolo.it)

[www.rifugioisera.it](http://www.rifugioisera.it)