

# SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

(LUDWIG FEUERBACH)

27-30  
MARZO 2017

CORSO RESIDENZIALE DI SPECIALIZZAZIONE IN "CUCINA DELLA SALUTE E DEI CORRETTI STILI DI VITA"



# A CHI SI RIVOLGE IL CORSO:

A tutti coloro che per cultura personale o per professione intendono addentrarsi in modo completo e approfondito nella **relazione cibo e salute**.

Gli argomenti trattati forniscono al corsista il *know how* per affrontare le crescenti richieste della clientela: sana alimentazione, problematiche di salute e intolleranze.

Durante questa formazione residenziale di quattro giorni, il partecipante avrà modo di sperimentare l'efficacia degli argomenti trattati; l'esperienza acquisita unita alla creatività, permetteranno allo chef di arricchire il proprio modo di lavorare con i principi della sana alimentazione.

# OBIETTIVI:

Il corso offre una formazione completa su specifici argomenti:

- Benessere psico-fisico;
- Prevenzione delle malattie croniche;
- Biodiversità come ricavarla, riconoscerla e come usarla in cucina;
- Tutela del territorio.

Si tratta di un corso che permette al candidato uno sbocco professionale sicuro, nuovo e soprattutto in linea con le indicazioni ministeriali in termini di salute e di tutela ambientale.

RICONOSCIMENTO: Attestato di Chef Lilt - Operatore dei corretti stili di vita.

PERIODO: 27- 28 -29 -30 Marzo 2017.

SEDI: Reggio Emilia, presso Lilt-LdP, Villa Rossi; Fattoria della biodiversità Rural Rivalta di Lesignano Bagni, Parma; Centri visita Parco nazionale Appennino-Area Mab Unesco Appennino.

PROMOTORE: Coop Appennino (RE), in collaborazione con Lilt sez. prov. Reggio Emilia.

REQUISITI RICHIESTI: Professionisti ed aspiranti operatori del settore Ho.Re.Ca.

DURATA DEL CORSO: 4 giorni residenziali, 2 in sede LILT (RE), 2 presso Fattoria Rosa dell'Angelo a Rivalta di Lesignano de' Bagni, Parma.  
3 notti presso Fattoria Rosa dell'Angelo con sistemazioni in camere doppie e in capanne poste nel frutteto con bagno turco a disposizione degli ospiti. **[www.rosaangelo.it](http://www.rosaangelo.it)**

QUALIFICA: **Attestato Chef LILT**

Il superamento del corso, valutato in commissione, dà diritto alla casacca nominale Lilt e al cappello chef griffato, alla vetrofania per l'attività e all'attestato del riconoscimento conseguito, vademecum disciplinare degli chef Lilt.



# PROGRAMMA:

## LUNEDÌ 27 MARZO 2017

Centro Luoghi di Prevenzione - Padiglione Villa Rossi, Campus San Lazzaro, via Amendola, 2 Reggio Emilia.

### **ore 9,00**

Registrazione dei partecipanti e consegna del materiale didattico.

### **ore 9,30**

Saluto del Presidente della LILT di Reggio Emilia, Dr. Ermanno Rondini e della Referente Scientifica del Centro Regionale Luoghi di Prevenzione della LILT di Reggio Emilia, Dr.ssa Sandra Bosi.

### **ore 10,00**

Intervento del Direttore del Parco nazionale Appennino: Giuseppe Vignali.

### **ore 10,30**

Presentazione del corso a cura di Pierluigi Pellegri e Marco Morganti, Chef Lilt.

### **ore 11,00/ 18,30**

Alimentazione e salute: aspetti medici, psicologici e relazionali.

Interverranno:

Simone Storani medico epidemiologo, Gianfranco Martucci medico di medicina di Comunità, Marco Tamelli e Marco Vaccari Psicologi e Psicoterapeuti del Centro Lilt – Luoghi di Prevenzione.

### **ore 18,30**

Spostamento per cena in pullman e pernottamento presso Fattoria Rosa dell'Angelo a Rivalta di Lesignano de' Bagni, Parma.

### **Ore 21,00**

Cena: con i prodotti del corso.

## MARTEDÌ 28 MARZO 2017

Presso Fattoria Rosa dell'Angelo a Rivalta di Lesignano de' Bagni, Parma.

### **ore 8,30**

Colazione presso la sala esposizione della biodiversità agricola rural.

### **ore 9,00**

Le coltivazioni e gli allevamenti: convenzionale, biologico, biodivero, biodinamico, naturale, brado, intensivo.

### **ore 10,30**

Visita agli allevamenti di maiale nero libero e ai frutteti di biodiversità, visita alla stalla dei bovini di razze antiche e al caseificio, accompagnati da un agronomo e da un veterinario della comunità rural biodiversità agricola.

### **ore 13,30**

Pranzo con degustazione dei prodotti di biodiversità.

### **ore 15,30**

Laboratorio pratico: l'importanza della cucina semplice.

### **Ore 21,00**

Cena: con i prodotti del corso.



MERCOLEDÌ 29 MARZO 2017

Presso Fattoria Rosa dell'Angelo a Rivalta di Lesignano de' Bagni, Parma.

**ore 08,30**

Colazione presso la sala esposizione della biodiversità agricola rural.

**ore 9,30**

Prodotti locali: l'importanza di saper scegliere.

**ore 12,00**

Operare a basso impatto ambientale, utilizzando materie prime.

**ore 13,30**

Pranzo con degustazione dei prodotti di biodiversità.

**ore 15,30**

Laboratorio pratico: la riduzione del sale, l'uso delle erbe aromatiche e delle spezie.

**ore 19,30**

Degustazione con le pietanze preparate.

**ore 20,30**

Escursione in notturna lungo i sentieri della biodiversità. Rientro e pernottamento.

GIOVEDÌ 30 MARZO 2017

Centro Luoghi di Prevenzione - Padiglione Villa Rossi, Campus San Lazzaro, via Amendola, 2 Reggio Emilia.

**ore 08,30**

Colazione presso la sala esposizione della biodiversità agricola rural e trasferimento in pullman a Villa Rossi.

**ore 10,00**

Alimentazione e salute: relazioni conclusive e confronto con i relatori Simone Storani medico epidemiologo, Gianfranco Martucci medico di medicina di Comunità, Marco Tamelli e Marco Vaccari Psicologi e Psicoterapeuti del Centro Liit – Luoghi di Prevenzione.

**ore 12,00**

Commissione d'esame e rilascio attestati.

**ore 13,30**

Pranzo e saluti.

PER INFO E COSTI:

**Coop Appennino**

Tel. 3771020620 - E-mail: [coopappennino@gmail.com](mailto:coopappennino@gmail.com)  
[www.coopappennino.it](http://www.coopappennino.it)

**Liit RE**

Tel. 0522/283844 dal lunedì al venerdì dalle 9-13  
E-mail [info@legatumorireggio.it](mailto:info@legatumorireggio.it) - [www.legatumorireggio.it](http://www.legatumorireggio.it)  
[www.luoghidiprevenzione.it](http://www.luoghidiprevenzione.it)

**Per iscrizioni:**

Le iscrizioni dovranno pervenire a mezzo mail all'indirizzo [coopappennino@gmail.com](mailto:coopappennino@gmail.com) entro e non oltre 20 Marzo 2017

Il corso è stato realizzato grazie alla collaborazione di:



Rosa dell'Angelo