

Il ciclo di incontri delle 4 stagioni organizzato dalla Associazione per l'Agricoltura Biodinamica Sezione Lazio e il Gruppo biomedico Antroposofico Sezione Lazio costituisce un percorso educativo e preventivo annuale rivolto ai pazienti e alla comunità locale.

Ogni incontro approfondisce gli aspetti agronomici e nutrizionali degli alimenti che la terra offre nelle diverse stagioni secondo il calendario biologico e biodinamico, come il consumatore può scegliere i prodotti freschi e la loro disponibilità a km 0 in relazione alla stagione, nel territorio locale di Roma e del Lazio.

Si conosceranno le caratteristiche nutrizionali degli alimenti e delle erbe peculiari di ogni stagione, con combinazioni nutrizionali e ricette da inserire nel menù settimanale familiare.

La Salutogenesi si costruisce a tavola con le scelte del cibo di ogni giorno: dal campo alla tavola .



SEDE INCONTRI
FONDAZIONE RUDOLF STEINER
VIA SALICETI, 7 ROMA



Attività :

- Incontri di gruppo min 10 persone
- Il Ciclo delle Stagioni: aspetti agronomici e nutrizionali
- Cibo, Clima e Salute. Come affrontare le variabili climatiche interstagionali
- Lavori di gruppo sul menù stagionale
- Gruppi di acquisto Km 0
- Esperienza di riconoscimento delle Erbe, ricette e pratica di cucina

**CIBO E SALUTOGENESI
ALIMENTAZIONE ED ERBE
NELLE STAGIONI**



**Associazione per l'agricoltura
Biodinamica Sezione Lazio
Gruppo biomedico Antroposofico
Sezione Roma e Lazio**



**CICLO DI INCONTRI DI GRUPPO :
CIBO E SALUTOGENESI
ALIMENTAZIONE ED ERBE NELLE
STAGIONI DELL'ANNO**

AUTUNNO **21 Novembre 2024**

Alimentazione ed erbe in Autunno

INVERNO **16 Gennaio 2025**

Alimentazione ed erbe in Inverno

PRIMAVERA **20 Marzo 2025**

Alimentazione ed erbe in Primavera

ESTATE **22 Maggio 2025**

Alimentazione ed erbe in Estate



DAL CAMPO ALLA TAVOLA:

**LE ERBE NELLE STAGIONI : raccolta e
riconoscimento .**

Esperienza al Parco .

Riserva Naturale Nazzano Tevere Farfa



Comitato Scientifico organizzatore:

Dott.ssa Teresa Canali, Biologa Nutrizionista
Gruppo biomedico Antroposofico Sezione
Roma e Lazio

Dott. Domenico Genovesi, Agronomo
Associazione per l'Agricoltura Biodinamica



**Informazioni e
modalità di
iscrizione**

Riferimenti per informazioni e iscrizioni:

Dott.ssa Teresa Canali

E mail teresa.canali@gmail.com

Cell. 3387034658

Dott. Domenico Genovesi

E mail domenico.genovesi@biodinamica.org

Cell. 3487838906

**Costo di iscrizione : 30 euro a persona per
incontro.**

**Sede Incontri: Fondazione Rudolf Steiner, Via
Saliceti n. 7 Roma**

Orario incontri Giovedì: 17.00-20.00

