

# 5 e 6 Agosto 2017: weekend Dolomítico tra erbe, fermenti e prelibatezze

Per la prima volta in Valle del Primiero/Vanoi

**Giornata su salute fisica e spirituale e riconoscimento delle erbe spontanee con**

**Carlo Signorini**

Sabato 5 agosto 2017

Valle del Vanoi – TN

Erborista diplomato presso l'Università degli Studi di Pisa. Vive nel Trentino, in un piccolo paesino della Val di Fiemme. Trascorre la sua vita dedicandosi con passione a piante, erbe e a tutto ciò che esprime natura.

La sua scelta di vita è dedicata a coltivare il semplice con l'intento di trasmettere, condividendolo con gli altri, la serenità che infonde ogni luogo quando è lasciato esprimersi nel suo essere selvatico.

È studioso di leggende delle Dolomiti e del territorio Trentino, e scrive articoli su alcuni giornali locali.

**Per la casa editrice “Edizioni del Baldo” ha pubblicato:**

- *Il vecchio che parlava al vento*
- *In cammino tra la terra e le stelle: Dalle Dolomiti a Santiago De Compostela*

- *Dolci cure e rimedi con le Erbe*
- *Calchere*
- *Leggende delle Dolomiti*
- *Storia e leggende della tradizione Trentina*
- *Due passi nel cielo*
- *Nella magia delle erbe e` racchiusa l'alchimia della vita – Maria degli Angeli, la “Stria” delle Dolomiti*
- *Viaggio attraverso il corpo umano*
- *Evoluzione dello Spirito e Salute*

“Personalmente mi sento a mio agio vivendo a contatto con il Mondo Vegetale ed è attraverso di esso che desidero esprimermi. Le piante hanno plasmato tutto il mio essere, svelandomi gli aspetti piu`importanti dell'esistenza. Mi hanno aiutato a non fermarmi davanti alle apparenze materiali o al ragionamento logico. Vi è molto spazio oltre a quello percepito attraverso i nostri cinque sensi; cio` che consideriamo vuoto è piu`colmo del pieno. La realta`non puo` essere mai solamente materiale, ma è equilibrio tra Materia e Spirito. Anzi, la Materia non è altro che Spirito piu`denso e viceversa. La Scienza ufficiale non tiene conto di questi fattori, ecco perché invece di aiutarci a evolverci innalzandoci, ci abbassa la dignita`, fino a indurci verso la disastrosa irreversibilita`. Vivere e considerare il Mistero non come limite alle possibilita`umane, ma come dono Divino per aumentarne gli spazi. La Scienza ufficiale, ha la presunzione di dimostrare e riprodurre ogni cosa; sa spiegare che cosa è la Vita? Eppure essa si trova ovunque, dentro e fuori di noi.”

***<http://www.carlosignorini.it>***

## **Programma della giornata**



Fontana Valline di Sopra

**9.15: ritrovo, sistemazione delle pietanze e organizzazione delle auto.** Dove: paesino di Zortea, comune di Canal San Bovo (TN), davanti al supermercato Famiglia Cooperativa (unico nel paesino). Quota: 1000 mt slm.

**MATTINA ore 9.45.** Dove: localita`Calaita lago, a 1600 mt slm (tempo permettendo), di fronte alle splendide Pale di San Martino di Castrozza.



Lago di Calaita



Pascolo in Calaita

- Meditazione guidata attraverso il corpo – Alimentazione naturale
- Alimentazione non violenta
- Violenza sottile
- Salute e malattia
- Dualita`
- Evoluzione spirituale individuale e collettiva
- Squilibrio tra spirito e materia
- Leggi universali
- Corpo umano come unita` di sé e dell'intero creato – Malattia e linguaggio del corpo
- Difese immunitarie
- Chimica di sintesi e natura
- Micro e macro cosmo
- Creato continua ripetizione del modello di base

**Pausa pranzo.** Dove: Zortea (TN) a 1000 mt slm.

Ognuno porti una pietanza per sé e per gli altri, in questo modo divideremo il cibo, scambiandoci le ricette. Invitiamo a fare preparazioni di alimenti vegetali, integrali e bio.

**POMERIGGIO fino alle 17 circa.** Dove: Zortea (TN) a 1000 mt slm. Passeggiata per il riconoscimento delle erbe. Sarà un percorso facile ma colmo di magia, come solo certi posti di montagna riescono a comunicare.

**E' necessario un abbigliamento da montagna, con una buona giacca, calzature adatte, materassino/plaid per stare seduti sull'erba.**

**Evento confermato al raggiungimento della soglia minima di 10 iscritti. Chiusura iscrizioni mercoledì 2 agosto. Costo: 30 euro.**

**Info e iscrizioni: [info@gomitoribelle.com](mailto:info@gomitoribelle.com)**

**Raccomandiamo assolutamente la puntualità al ritrovo mattutino per poter poi andare tutti assieme al luogo dove ascolteremo Carlo Signorini.**

## ***PRANZO VEGETALE ERBOARTISTICO***

**6 agosto 2017 ore 12.30**

**PRADE (TN)**

**Giovanni Cristiano**

Il nostro primo evento Gnammo del 22 luglio è stata una sorpresa strepitosa, un'esperienza nuova ed entusiasmante sia rispetto all'idea di cucinare e servire gli altri sia come eccellente occasione per ritrovarsi a tavola con nuovi amici, persone con cui condividere un modo di nutrirsi sano ma nello stesso tempo gustoso e sfizioso.

**Grande emozione!**

Questo nuovo evento, che considero una rara occasione nel cuore delle verdi Dolomiti trentine, sarà anch'esso un pranzo **COMPLETO TUTTO VEGETALE**, senza nessun derivato animale e a

basso contenuto di glutine, all'insegna del buon gusto, semplice, nutriente, il più possibile integrale, privo di sale bianco, zucchero bianco, latte (se hai domande o richieste al riguardo scrivimi pure, insieme potremo trovare qualsiasi soluzione).

Un pranzo per chi vuole approcciarsi a un nuovo modo di mangiare gustoso ma leggero, per chi vuole intraprendere un'alimentazione salutista senza rinunciare al gusto e vuole sperimentare dal vivo ricette e "nuovi" alimenti.

Il cibo è preparato da mani esperte in una location a quasi mille metri di quota, che ispira pace e serenità, immersa nel verde.

Tantissime possibilità di fare delle bellissime escursioni e passeggiate per tutti i gusti, da quelle più semplici a quelle più "energetiche", anche a cavallo.

Molteplici meraviglie da scoprire con brevi tragitti di auto: Passo Brocon, Lago di Calaita, Valle del Primiero, San Martino di Castrozza, Passo Rolle..

**Questo evento è creato in collaborazione con:**

\* Moira Veludo, grande appassionata di cucina vegetale, di erbe e di spezie, autrice del blog <http://legioiedimoira.blogspot.it/>. Si è diplomata presso la scuola di cucina "Il Sesto Sapore" nell'anno 2016 (<https://www.ilsestosapore.com/i-nostri-allievi>) Organizza corsi introduttivi al meraviglioso mondo delle spezie presso la sede di "Radio Gamma 5" e presso negozi biologici. Presta la sua collaborazione per vari eventi e per una gastronomia vegetariana con sede a Venezia.

Adora le spezie, le erbe e i fiori; dicono di averla vista raccogliere la lavanda a piedi nudi, di vederla sorridere come una bambina e di sentirla cantare timidamente!

\* Ksenia Botter, fermentatrice appassionata, fornitrice dei suoi preziosi probiotici thailandesi (<https://www.fermentatitailandesi.com/>).

**Buon appetito e ... buona ricarica energetica tutta naturale!**

Per chi ha particolari esigenze dovute a allergie o sensibilità a qualche alimento (glutine, aglio, zenzero, ecc.) e che quindi vuole evitare è bene farlo presente prima dell'evento, se necessario utilizzando il numero 3408879855 con telefonata, sms, o altri metodi di comunicazione come WhatsApp, Telegram, WeChat, ecc.



Valle Primiero 06 06 2016



Laghetto Colbricon Passo Rolle



Monte Coston da Zortea



Baita Segantini Foto di Severino  
Altavilla



Passo Brocon



Ciconia vista da Zortea



Prade 27 ott 2016



Maso Valline di Sopra 26 ott 2013

## Menu`

- \* Infuso aromaNtico e fermentoso
- \* Insalatina mista con lattuga, erbe selvatiche e fiori
- \* Piadinette alla spirulina e formaggetto fermentato con semi e petali di girasole \* Zucchine croccanti alla curcuma
- \* Polpettine di manioca con olive taggiasche e aglio orsino
- \* Cicerchie golosamente stufate con crema e fiori di borraggine
- \* Mousse di cioccolato fondente con crema di mirtilli
- \* Caffè di cereali al profumo della generosità`

### Bevande

- \* acqua, acqua e probiotici (fermentati thailandesi), tisane fresche, acqua e sciroppo di fiori di sambuco fatto in casa, caffè arabica bio, orzo bio

## ATTENZIONE:

- \* Poichè il pranzo è collegato al seminario di erboristeria che si terrà`il giorno precedente, il menu`potrebbe subire variazioni in base alle erbe e fiori raccolti.

Il menu`è stato scritto in chiave poetica ma l'obiettivo è quello di accontentare anche i pancini piu`capienti. Quindi poesia, profumo di bosco e gioia nel cuore certo che si! Ma anche pancino sazio!

Per chi ha particolari esigenze dovute a allergie o sensibilità`a qualche alimento (glutine, aglio, zenzero, ecc.) e che quindi vuole evitare è bene farlo presente prima dell'evento, se necessario utilizzando il numero 3408879855 con telefonata, sms, o altri metodi di comunicazione come WhatsApp, Telegram, WeChat, ecc.

—> Per partecipare al pranzo occorre registrarsi sul sito [www.gnammo.com](http://www.gnammo.com) e, successivamente, prenotarsi (si puo` prenotare per una o piu` persone) al seguente evento:

<https://gnammo.com/events/18513/pranzo-vegetale-erboartistico>

Costo : 23 euro a persona.

E' necessario disporre di account Paypal OPPURE carta di credito (anche postepay va bene).

## LABORATORIO TEORICO-PRATICO DI FERMENTATI TAILANDESI



Fermentato di arnica



Valle del Vanoi

**DATA: 06 agosto 2017 – Chiusura iscrizioni il 2 agosto.** (Il laboratorio si terra` con un numero minimo di adesioni: il 3 agosto comunichero` agli iscritti se è stata raggiunta la quota di iscrizioni per confermarlo)

**Orario: dalle 10 alle 12 – dalle 15 alle 17.30**

**Sede: Zortea (TN) a 1000 mt slm** (dotarsi di abbigliamento da montagna, una giacca, scarpe comode...). (Zortea dista 30 minuti di auto da Feltre (BL), 2 ore di auto da Mestre e da Padova, 1 ora e 30 min di auto da Treviso. La strada è totalmente asfaltata ed agevole.)

**Costo: 20 euro.** Se partecipi anche al pranzo Gnammo avrai in omaggio un flaconcino di fermentato invecchiato 2 anni per

poter subito iniziare ad usarlo.

## **Imparare cosa sono, come si preparano e come si usano i potenti fermentati thailandesi ricchi di microrganismi benefici.**

I fermentati thailandesi sono liquidi preziosi, totalmente naturali, dalle fantastiche proprietà antiossidanti, antibatteriche, antiodore, fertilizzanti. Si usano come i "famosi" Microrganismi Efficaci, detti anche EM, per: detergere casa/auto, disinfettare (pelle umana, frutta, verdura), fertilizzare piante e orti, per l'igiene personale, per curare patologie dell'essere umano, delle piante, degli animali. In più sono un antiodore potente, ad esempio per stalle, compost, lettiere. Disgorganti per scarichi, antimuffa, purificano l'acqua. Preziosi alleati per la nostra salute in particolare per problemi di dermatiti-eczemi, disintossicazione da metalli pesanti e altre tossine nell'uomo... e molto altro! Ps: i fermentati possono essere usati anche per la lievitazione casalinga di pane e dolci, per la conservazione di marmellate...

In questo laboratorio impareremo a prepararci un fermentato da portare subito a casa. Inoltre annuseremo, osserveremo ed assaggeremo fermentati già maturi di qualche anno. Osservando dal vivo, capiremo la differenza tra un fermentato maturo ed uno ancora non pronto. Sarà un'esperienza sensoriale completa e teoricamente esaustiva per poter iniziare in sicurezza.

- Verrà inviata via mail una dispensa in formato elettronico con tutte le informazioni necessarie.
- I corsisti saranno successivamente seguiti nel gruppo WhatsApp appositamente dedicato alle loro fermentazioni, per continuare a condividere eventuali dubbi, testimonianze di utilizzo e di guarigione, aggiornamenti

su eventi e progetti futuri di Ksenia.

**Materiali da portare per partecipare al laboratorio:**

- Un vaso di vetro da 1 kg (o piu grande), oppure un secchiello di plastica alimentare con capienza da 1 a 5 kg
- 1 kg di zucchero (anche di canna integrale), oppure miele
- 1 sacchetto per alimenti che copra l'imbocco del vaso
- 1 tovagliolino di stoffa
- 1 elastico che vada bene per l'imbocco del vaso

**Dott.ssa Ksenia Botter** (Psicologa, con esperienze pluriennali in ambito formazione professionale, terapia sistemica familiare e gestione dei gruppi, da qualche anno vive in mezzo alle montagne trentine dove si dedica con passione all'autoproduzione, soprattutto di rimedi energetici naturali come i fiori di Bach, i fermentati thailandesi, oleoliti, etc... Continua ad offrire consulenze psicologiche e di benessere naturale soprattutto on line).

**Per ulteriori info ed iscrizioni:**

**Email:** [info@fermentatitailandesi.com](mailto:info@fermentatitailandesi.com)

**Ksenia Facebook**