

S U X E N

N a t u r e
E x p e r i e n c e



Ad accompagnarci nei seminari esperienziali, nelle date del 27 marzo e 10 aprile:

Francesco Calviello, si interessa di fermentazione dei cibi vegetali dal suo approdo ad un'esistenza vegana, fondata sul rispetto di tutti gli esseri senzienti. Laureato all'Accademia di Belle Arti di Venezia, vede la trasformazione di sé attraverso gli alimenti come parte integrante della sua ricerca artistica e spirituale.

Ilaria Antoniali, chef vegan-crudista, ha provato su di sé il potere curativo e di ben-essere del nutrimento vegetale crudo. Diventata chef vegana e crudista, si dedica con passione alla produzione e alla divulgazione di un nutrimento sintonizzato su frequenze alte.

Nella data del 1 maggio:

Alessia Beltrame, chef olistica ed health coach che ha vissuto e lavorato tra Copenhagen e Londra per 8 anni. Il suo interesse per il cibo si è sviluppato

durante l'infanzia, crescendo in una famiglia dove il biologico e kilometro zero e l'amore per la buona cucina hanno svolto un ruolo fondamentale per la sua educazione e sensibilità. Dopo aver studiato Letteratura Russa e Americana all'Università di Trieste, nel 2012 decide di seguire la sua passione per il cibo e di iscriversi all'Accademia del Gambero Rosso a Roma, dove consegue il diploma di Pasticceria e Panificazione con il massimo dei voti. Dopo alcuni anni passati lavorando come pasticciera in alcuni dei migliori ristorante stellati d'europa (uno su tutti il Noma di Copenhagen), decide di trasferirsi a Londra dove lavora per 3 anni per Honey and Co., famoso ristorante israeliano moderno, dove si occupa di catering e gastronomia salata, imparando l'uso delle spezie. Successivamente si occupa di consulenze per una compagnia di fermentati, intraprendendo studi nel campo della nutrizione olistica e collaborando con un medico endocrinologo come chef privata ed insegnante di cucina per pazienti autoimmuni. Dal 2020 collabora con l'Azienda Agricola biologica L'Orto Felice di Udine e assieme a Caterina Romanelli fonda il progetto L'Orto Pronto, che fonde catering, ristorazione a domicilio, gastronomia vegetale ed eventi nel contesto agricolo dell'azienda.

Giuliana Gellini, autrice del metodo cognitivo-sensoriale di educazione alimentare, *“Prendiamoci gusto”*, Forest guide e psicoterapeuta.

Domenica 27 marzo 2022

Preparando del pane... Introduzione al mondo dei fermenti

Spunti o spuntini per la primavera. Alimentarsi seguendo una via possibile e nuova di salute, (ri)conoscendo, scoprendo e facendo amicizia con il nostro “secondo cervello”. Cosa ci raccontano gli scienziati del cosiddetto “microbiota”? Che cosa si aspetta, questo, da noi?

In un momento di confronto, di racconto delle nostre esperienze e letture, parleremo di cibo vitale ed assimilabile al meglio, intrattenendoci nella preparazione (e nei profumi!) di un pane a lievitazione naturale, sfruttando un metodo di fermentazione e scomposizione spontanea del glutine. Prezioso per chi soffre di intolleranza ai lieviti o (fuorché nei casi gravi di sindrome celiaca) al glutine stesso. Inizieremo a parlare poi di “cibo vivo” e congeniale-per-la-vita (“probiotico”): muovendo i primi passi nella conoscenza dell’universo dei “fermentati”, verrà data dimostrazione di una facile ricetta per prepararci da noi delle verdure fermentate.

Domenica 10 aprile 2022

Fermentazione, seconda puntata: i cereali e i legumi

Domanda curiosa: l'essere umano è stato progettato per alimentarsi di legumi e cereali?

Andando alla ricerca di una risposta, partendo da spunti di riflessione che ci vengono da studiosi di fisiologia umana, si parlerà di “digeribilità” e “assimilazione” dei cibi, due parole diverse ma compagne.

C'è un modo ottimale per preparare, trasformare e consumare questi speciali semi? Per renderli maggiormente “bio-disponibili”? Quale aiuto all'intestino, e beneficio energetico, ci è dato nel consumare delle *crepes* preparate secondo i metodi antichi della cucina indiana (*dosa*), o una polenta di mais fermentato (oppure “nixtamalizzato”, come si usava nel Centro America), magari accompagnata da un ragù preparato con del *tempeh* di tradizione indonesiana?



Domenica 1 maggio 2022

Kombucha, kimchi, sauerkraut e dosa fermentati (adulti e bambini)

Cosa sono questi fermentati e che benefici apportano alla nostra salute?

I fermentati proteggono e ricostruiscono la flora batterica intestinale, rafforzando il sistema immunitario. Sono un aiuto prezioso per la digestione attraverso il supporto del microbiota, la comunità di microbi e batteri benefici che abitano il nostro intestino, che vivendo in simbiosi con il nostro organismo ci permettono di mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato.

Il laboratorio può essere seguito anche dai bambini con i loro genitori a partire dai 7-9 anni, a discrezione dei genitori che ben conoscono i propri figli. Un'occasione per stringere legami con i propri figli, oltre che per imparare assieme la preparazione di cibi probiotici, utilissimi per fortificare il sistema immunitario.

Articolazione della mattinata

Incontro e presentazione dei partecipanti alle ore 10.00 con bevanda di benvenuto.

Introduzione teorica dei fermentati trattati, spiegazione e dimostrazione su come auto- produrre il Kombucha (fermentazione, cura, messa a riposo, seconde fermentazioni). A ciascun partecipante verrà donata una madre di Kombucha per la riproduzione casalinga.

Seguirà la preparazione del Kimchi, gustosissimo superfood di origine coreana con la partecipazione attiva dei corsisti e del Sauerkraut, fermentato a base di cavolo alla maniera tedesca ma rivisitato in chiave fresca e moderna.

Si preparerà assieme la base per i *dosa* indiani a base di legumi e farina "nixtamalizzata".

Portare un tagliere, un coltello per affettare verdure, una terrina in vetro/ plastica media e una piccola, due barattoli di vetro (tipo Bormioli medio) e un barattolo dal collo alto (tipo passata di pomodoro).

Alla fine del corso verrà degustato il seguente menu a base dei fermentati, a dimostrazione di come questi preziosi nutrienti possono essere utilizzati in cucina in maniera versatile:

-aperitivo al kombucha

-toast con pane fatto in casa, formaggio di capra e kimchi

-riso saltato con cavolfiore alla curcuma, cipolle rosse confit, sauerkraut e granola salata di semi misti
-dosa di grano saraceno fermentato con finocchi fermentati e hummus di piselli alla menta

Chi vuole e può intrattenersi ancora un pò dopo il pranzo potrà fare una passeggiata nel bosco nel percorso ad anello del comprensorio di Suxen.

Costo 60 euro a persona e costo promozionale per coppie a 100 euro.
Costo promozionale per genitore e figlio 75 euro.

Domenica 22 maggio 2022

Laboratorio di cucina vegetale crudista: antipasti

Perché vegetale e perché crudo? Perché i vantaggi di un nutrimento “vivo”, ricco di enzimi, vitamine e sali minerali verrebbero distrutti o alterati con la cottura; perché c’è un conseguente effetto benefico sul sistema immunitario; perché si possono creare comunque cibi saporiti, gustosi, coloratissimi e profumati, in preparazioni semplici senza l’uso di strumenti particolari.

Questo e molto altro tratteremo in questo laboratorio che non sarà un semplice show-cooking, ma un mettere “le mani in pasta”.

Articolazione della mattinata

Incontro e presentazione dei partecipanti alle ore 10.00 con bevanda fermentata di benvenuto.

Introduzione alla cucina vegan-crudista e alle sue incredibili potenzialità creative.

Ci immergeremo nella preparazione di una vasta gamma di antipasti 100% vegetali e crudi, utilizzando verdura, frutta, semi germogliati, alghe e tanta fantasia! Creeremo creme, salse, involtini, rotolini, cous cous, sushi... A fine laboratorio degusteremo tutti assieme le nostre produzioni.

Portare un tagliere e un coltelo affilato per tagliare le verdure.

Chi vuole e può intrattenersi ancora un pò dopo il pranzo potrà fare una

passeggiata nel bosco nel percorso ad anello del comprensorio di Suxen.

Costo 60 euro a persona e costo promozionale per coppie a 100 euro.