

Nutrirsi con cura, arte e bellezza

# LABORATORI DI CUCINA SALUTISTA



sabato 4 maggio 2024 ore 15:00  
alla **Stazione di Transito**  
in via Dante 60, Cagliari

## 3. La primavera e le erbe spontanee

*Conoscerle e utilizzarle in cucina*

Lo chef macrobiotico **Gilbert Casaburi**, insieme all'etnobotanico **Alessandro Nonnoi**, propongono un laboratorio per imparare a riconoscere le erbe spontanee, i loro utilizzi in cucina e sperimentare la realizzazione di oleoliti e creme naturali.

**Prevista una cena finale alle ore 21:00, aperta a tutti su prenotazione.**

**Evento compreso nel corso di cucina salutista con Gilbert Casaburi.**

Nelle prossime lezioni:

4. Sostituire la carne e i derivati animali
5. Latte: ne possiamo fare a meno?

**A tavola  
con il Mondo**



Prosegue il percorso di Gil Casaburi insieme ai cuochi dal background migratorio, in un incontro dedicato alle erbe spontanee nelle diverse tradizioni culinarie di tutto il Mondo.

**6 maggio/mai/may ore.heur.at 5.00pm  
Stazione di Transito, accesso libero**

domenica 5 maggio 2024  
a partire dalle ore 8:30  
**Colle di Sant'Elia**

**Iato Hotel Calamosca, Cagliari**

## Passeggiata tra le erbe

*Come riconoscerle in natura*

Alessandro Nonnoi conduce una passeggiata sul Colle di Sant'Elia per osservare le erbe spontanee nel loro habitat naturale. Segue un **pranzo aperto a tutti su prenotazione**, alla Stazione di Transito (ore 13:00). Al pomeriggio, laboratorio sulle proprietà delle piante e sulla tecnica della distillazione, per fare oli essenziali e acque aromatiche, guidati dalla biologa **Laura dell'Aquila**, fondatrice della Scuola di Botanica e Erboristeria Selvatica *Il Giardino di Pimpinella* (Marzabotto, BO). *In collaborazione con InOurGarden.*

*In occasione del pranzo, la conclusione del Torneo di scacchi organizzato dall'Ass. filippina Colors of Life e proclamazione dei vincitori.*

### Informazioni e costi di partecipazione a persona:

- singolo pasto (cena o pranzo) - 15€
- sabato 4/05/'24, laboratorio + cena - 30€
- domenica 5/05/'24, Colle + pranzo + lab - 45€
- domenica 5/05/'24, pranzo + laboratorio - 35€
- pacchetto completo "sabato + domenica", comprensivo di 2 pasti 65€

**Per partecipare agli eventi e/o ai pasti obbligatoria la prenotazione a [carovana.smi@gmail.com](mailto:carovana.smi@gmail.com)**

*A tavola con il Mondo* è parte del progetto **Festa delle Creatività Giovanili**, sostenuto da Regione Autonoma Sardegna, Assessorato del lavoro, formazione professionale, cooperazione e sicurezza sociale con programma Immigrazione L.R. 1990/ N. 46 - Annualità 2023.