

IL MATTINO

Corso alternativo

Mani in pasta, i segreti del pane: fatto in casa è l'«arte della gioia»

Antonella Ambrosio

Un corso sulla panificazione naturale, un focus sulla minestrina «salva gioia» e ancora tutti i segreti del latte. Una sana e corretta alimentazione passa soprattutto dalla conoscenza degli ingredienti, delle proprietà nutritive e soprattutto da un giusto uso nella dieta quotidiana.

Di qui l'idea de La Pampa Relais&Taste (Contrada Adocchia, Melizzano) che per tre fine settimana, a partire da domani fino al sei e sette dicembre, organizzerà corsi di auto-produzione, interamente gratuiti, per chi soggiornerà nell'azienda agricola biologica del beneventano.

Il primo corso, diretto da Paolo Marì, Marcello Persico e dalla dottoressa Sara Maria Maestroni sarà dedicato alle origini del pane, con una prima parte teorica sullo studio dei grani antichi coltivati nell'orto de La Pampa, a basso tenore di glutine e coltivati in regime biologico senza l'uso di concimi chimici. Seguirà una lezione pratica di panificazione, durante la quale i partecipanti impareranno a fare pane e grissini con l'utilizzo del lievito madre e di cereali antichi. Il prossimo weekend il corso su «La minestra salva gioia, tipico piatto campano con le erbe spontanee e i fagioli del nostro orto» metterà alla prova la capacità dei partecipanti



Imparare A scuola di alimentazione

di riconoscere piante dell'orto e quelle spontanee come le viticaglie tipiche erbe del Sannio. Il 6 e 7 dicembre il tema affrontato sarà il latte con una parte teorica e una pratica che mostrerà come trasformarlo in yogurt, formaggio e ricotta. Tutti i corsi saranno seguiti da pranzi e passeggiate di trekking tra i sentieri del Taburno. Per info www.lapamparelais.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cosa Corsi di panificazione e alimentazione
Dove La Pampa Relais&Taste (Contrada Adocchia, Melizzano)

Quando Da domani al 7 dicembre