

LA SCUOLA LIBERI DENTRO

presenta...

"A scuola di educazione alimentare per bambini"

Dall'orto...all'alimento...alla tavola...rendiamoci consapevoli di quello che mangiamo, della stagionalità, della filiera corta, del km zero, dell'alimento integrale...ci improvviseremo cuochi! Il saper fare ci unirà, una scuola di vita...dal produttore al consumatore e ciascuno porterà a casa un qualcosa di autoprodotta, un segreto... anche il dentifricio si mangia, come anche il burro cacao!!!!

...10 appuntamenti a scelta libera...

Lo zucchero...come il prezzemolo...cerchiamo di evitarlo

(autoproduzione di una merenda da spalmare sul pane "Nocimiel e Cioc...due amici uniti per la gola').

I cereali...dal cereale in chicco...al fiocco (autoproduzione di biscotti ai cereali)

Le farine...con poco o senza glutine (autoproduzione di "Puffetti alla frutta secca")

I legumi...i ceci...(autoproduzione di focacce, crackers e grissini, hummus (una merenda salata, germogli)

I semi e frutta secca....sesamo, girasole, datteri, uvetta (autoproduzione di "Barrette energetiche crude)

Soffiati e fioccati...insieme a semini, frutta secca ed essiccata (autoproduzione di un "Muesli")

Il sale...cerchiamo di usarne il meno possibile (autoproduzione di sale aromatico/integratore alimentare)

Gli olii vegetali...spremuti a freddo ovviamente...in cucina e in cosmetica (autoproduzione di un oleolito)

I frutti di bosco...una miscela colorata piena di vit C (autoproduzione di una tisana)

Aromi e spezie...sbiancanti, igienizzanti, antiplacca (autoproduzione di un dentifricio)

Erbe selvatiche...astringenti, rinfrescanti (autoproduzione di un colluttorio), **cucina** con le erbe selvatiche

Altri laboratori: **cera d'api**: burrocacao profumato, cremine per la pelle, per il corpo, **cioccolato**: pasticcini crudi al cocco, **argilla**: maschera ringiovanente viso/ scrub esfoliante...e chi più ne ha ne metta!!!!

...come, dove, quando...

Destinatari: bambini dai 3 ai 15 anni (min 8 max 15)

Giorno ed ora: i laboratori si terranno dalle.....alle.....il.....

Luoogo: a casa vostra, a casa nostra (orto sull'Appennino, ovunque...

Costi: 100 €/laboratorio indipendentemente dal numero di bambini

...chi sono?...

Antonia Tosi (Sole), biologa e attrice, esperta in educazione alimentare e teatro, scienza e teatro, ha al suo attivo collaborazioni con istituzioni scolastiche, enti pubblici, cooperative e privati. I suoi progetti sono rivolti a bambini e adulti. Realizza orti didattici con teatralizzazione, laboratori lettura etichette, menu' e rimedi per ogni acciacco, laboratori di educazione alimentare, cosmesi, giornate raccolta erbe, laboratori di cucina sana..., laboratori d'improvvisazione teatrale (fiabe animate) e laboratori teatrali veri e propri con realizzazione di spettacolo finale. Ha creato nel 2018 "Una scuola libera dentro" una scuola itinerante di aggiornamento di educazione alimentare consapevole. Nell'estate 2018 "Una scuola libera estiva all'aperto per bambini" ha iniziato il suo cammino in natura....e...vi aspetta!!!!!!

...per saperne di più...

Contatti:

Cell: 340 0858507

Telegram: Le "Slurperie di Sole" (cucina sana);

l'orto sull'appennino (orticoltura consapevole)

Mail: educazalimteatrando@gmail.com

You tube: Antonia Sole Tosi

