



CORSO DI FORMAZIONE IN

# OPERATORE OLISTICO IN FITOALIMURGIA E BENESSERE



con Lena Deckert e Roberta Bacchiocchi

## CHI È L'OPERATORE IN FITOALIMURGIA E BENESSERE?

L'Operatore Olistico in Fitoalimurgia e Benessere è uno specialista capace di:

- Descrivere ed identificare **più di 50 piante spontanee di uso fitoalimurgico**, così come le piante velenose che potrebbero causare intossicazioni.
- Migliorare il suo business con le nozioni di **alimentazione sana, equilibrata ed olistica con attenzione al microbiota intestinale, probiotica e asse intestino-cervello**.
- Realizzare in autonomia **più di 50 ricette vegetariane** utilizzando tutte le parti commestibili delle piante spontanee (radici, fusti, foglie, fiori, frutti, semi e bacche).
- Ideare e proporre ai propri clienti uno **stile alimentare sano, VIVO ed equilibrato** con ingredienti stagionali ed etici per migliorare la propria salute degli altri e del mondo.
- Trasmettere il valore dell'alimentazione come ponte di collegamento tra la Natura, la stagionalità, le piante spontanee ed il **benessere di corpo mente e spirito**.
- Ri-valorizzare il proprio business attraverso l'arte della raccolta e trasformazione delle piante spontanee quale **risorsa culturale ed economica**.

## OFFERTA FORMATIVA

Il percorso formativo con modalità prevede l'aver completato **4 MODULI**, 1 per ogni stagione, ognuno strutturato come segue:

- **4 weekend in Natura**: sabato e domenica dalle 09:00 alle 18:00 (con possibilità di scegliere vitto e alloggio incluso);
- **28 ore di lezione online** suddivise in: 2 lezioni da 2 ore (sabato dalle 10:00-12:00 e il mercoledì dalle 20:30 alle 22:30) e 1 lezione da 3 ore (sabato dalle 10:00-13:00).
- **2 MASTERCLASS online** per un totale di **6 ore**: ERBARIO E REALIZZAZIONE RICETTA
- **8 dispense in PDF** su piante tossiche, semi selvatici, stili di cottura, panificazione, basi di nutrizione, dieta sana ed equilibrata, chimica delle piante spontanee e psicoalimentazione
- **2 ebook** con le ricette elaborate dai corsisti
- **4 ricettari** stagionali esclusivi
- **4 risorse** aggiuntive per raggiungere la **consapevolezza alimentare** (test ed esercizi)
- **1 KIT** per realizzare il tuo primo sale selvatico annuale
- **1 KIT** per realizzare il tuo Erbario comprensivo di pressa
- **GRUPPO TELEGRAM** di contatto con i docenti e di supporto della community
- **1Gadget**: 1 parranza con il logo esclusivo del corso

Le principali attività **PRATICHE** del corso saranno: riconoscimento delle piante spontanee e tossiche in Natura, raccolta etica e sostenibile e trasformazione in cucina in piatti del benessere.

Indispensabili per la formazione di professionisti saranno anche le lezioni **TEORICHE** online e con dispense che affronteranno i temi di basi di nutrizione, dieta sana ed equilibrata, sostanze attive delle piante spontanee, psicoalimentazione, piante tossiche, tecniche di trasformazione, panificazione con pasta madre e senza glutine.

Al termine di ogni modulo, previo superamento del test finale, verrà rilasciato l'attestato di partecipazione. Per chi concluso i 4 moduli stagionali potrà richiedere il **diploma di Operatore in Fitoalimurgia e Benessere** che consente l'iscrizione ai Registri Professionali ASPIN ed esercitare la professione ai sensi della legge 4/2013.

## IL NOSTRO APPROCCIO

L'accesso al corso di formazione sarà a numero chiuso e con posti limitati, accessibili tramite questionario di ammissione, perché il nostro intento è:

- Puntare alla **QUALITA'** della formazione piuttosto che alla quantità dei partecipanti, lasciando spazio ad ognuno per l'interazione e la condivisione di dubbi, curiosità ed arricchimenti.
- Creare un **PERCORSO FORMATIVO SU MISURA** accogliendo nel nostro percorso persone speciali che come noi hanno a cuore il Benessere e la Natura.
- Creare una **RETE** di future collaborazioni dove ognuno potrà portare il proprio personale contributo.

## Programma

### TEORIA

Argomenti trattati:

- I principali elementi costitutivi degli alimenti (carboidrati e fibre alimentari, proteine, amminoacidi, grassi e lipidi, vitamine, sali minerali).
- Principi fondamentali e di base per un'alimentazione sana ed equilibrata.
- Alimentazione olistica (Microbiota intestinale, probiotica e asse intestino-cervello).
- Cottura corretta degli alimenti in sinergia con le stagioni.
- Cos'è la Fitoalimurgia: cenni storici e sviluppi attuali per il benessere della persona.
- I costituenti principali delle piante spontanee.
- Come raccogliere correttamente: 10 regole della raccolta sicura e sostenibile, l'importanza della filiera...dal prato al piatto.
- Panificazione con pasta madre.
- Panificazione senza glutine.

### RACCOLTA E RICONOSCIMENTO ERBE SPONTANEE

- Raccolta guidata per le pietanze da preparare.
- Catalogazione delle piante spontanee fresche di stagione.
- Elaborazione di un proprio erbario personale.

### COTTURA, TRASFORMAZIONE E CREATIVITA'

- Pietanze al gusto di benessere: lezioni teoriche e pratiche dimostrative con preparazione di pietanze a base di piante spontanee (antipasti e stuzzichini, primi, secondi, contorni, dolci, bevande e panificati).
- Pane e panificati con pasta madre e senza glutine con semi e piante spontanee.
- Trasformati per la cucina del benessere: Sali aromatizzati, zucchero fiorito, aceti al gusto di fiori ed erbe, oli per condire e burri aromatici, pesti e confetture.
- Fiori nel piatto: riconoscimento fiori eduli, proprietà ed idee di impiattamento.
- Alla scoperta dei semi: riconoscimento ed utilizzo di alcuni semi spontanei.

### Test finale

- Esame teorico

## TERMINI E CONDIZIONI

**Materiale:** ad ogni partecipante verranno fornite le dispense complete sia degli incontri online sia di quelli in presenza.

**Svolgimento e durata:** L'intero percorso avrà la durata di **4 weekend** (sabato e domenica dalle 09:00 alle 18:00, per un totale di **64 ore**), **28 ore** di lezioni online e **16 ore** di studio autonomo. Verranno ammesse assenze per un massimo del 20% del monte ore totale.

**Costo: 2.100 euro** per l'intero percorso con possibilità di pagamento a rate.





CORSO DI FORMAZIONE IN

# OPERATORE OLISTICO IN FITOALIMURGIA E BENESSERE

GRUPPO 2

## **MODULO INVERNO:**

- 17 Febbraio 2024 dalle 10:00 alle 12:00 online
- 2 Marzo 2024 dalle 10:00 alle 13:00 online
- 20 Marzo 2024 dalle 20:30 alle 22:30 online
- 23-24 Marzo 2024 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza  
tematica erbe spontanee e **MACROBIOTICA**

## **MODULO PRIMAVERA:**

- 13 Aprile 2024 dalle 10:00 alle 12:00 online
- 27 Aprile 2024 dalle 10:00 alle 13:00 online
- 4-5 Maggio 2024 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza  
tematica erbe spontanee e **DETOX**
- 22 Maggio 2024 dalle 20:30 alle 22:30 online
- 25 Maggio **MASTERCLASS: Realizza il tuo ERBARIO**

## **MODULO ESTATE:**

- 22 Giugno 2024 dalle 10:00 alle 12:00 online
- 13 Luglio 2024 dalle 10:00 alle 13:00 online
- 17 Luglio 2024 dalle 20:30 alle 22:30 online
- 27-28 Luglio 2024 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza  
tematica erbe spontanee e **SEMI SELVATICI**

## **MODULO AUTUNNO:**

- 21 Settembre 2024 dalle 10:00 alle 12:00 online
- 28 Settembre **MASTERCLASS: Dai vita alla tua RICETTA**
- 9 Ottobre 2024 dalle 20:30 alle 22:30 online
- 26 Ottobre 2024 dalle 10:00 alle 13:00 online
- 19-20 Ottobre 2024 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza  
tematica erbe spontanee e **FERMENTATI**