



Scuola del Cerreto

Laboratorio del tempo e delle correlazioni semplici

Seminari NSF - Natura / Salute / Filosofia



Cosa

Un'azienda agricola biologico-omeodinamica, un agriturismo, una sala polifunzionale, uno scenario naturalistico di valore, spirito di accoglienza, curiosità e desiderio di condividere e incrociare le strade.

Ecco gli ingredienti fondamentali di questo esperimento che abbiamo chiamato **Scuola del Cerreto**. Un percorso di diffusione delle conoscenze e delle rispettive correlazioni, in modo semplice, libero e rigoroso. Si tratta di temi legati alla Natura (intesa come tutto ciò che è presente/vivente sulla Terra), al suo rispettivo funzionamento (Fisiologia e Salute) e al desiderio di meraviglia e di conoscenza che tutto questo produce (Filosofia).

La parola "scuola" non vuole evocare luoghi e modalità istituzionali/tradizionali dove la conoscenza viene per certi versi imposta e poi sottoposta a verifiche obbligatorie. In questa scuola non saranno rilasciati attestati, diplomi, crediti, abilitazioni professionali. Non si faranno compiti né valutazioni. Ognuno sarà giudice e maestro di se stesso.

In questo caso il termine *scuola* vuole recuperare la sua antica origine (dal latino *schola* e greco *scholè*: ozio, riposo, agio) richiamando quel luogo in cui veniva speso il "tempo libero" e in cui si tenevano discussioni filosofiche o scientifiche.

Unico obiettivo di questa esperienza è promuovere la libera conoscenza e lo scambio.

La Scuola del Cerreto vuole essere il più vicino possibile a un laboratorio di idee che si anima spontaneamente sotto la grande chioma di una quercia.



Chi

L'idea nasce come frutto di una lunga amicizia tra la famiglia di Paola e Carlo Boni Brivio, anime dell'Azienda Il Cerreto, e la Comunità interspecifica Ondamica (www.ondamica.it).

Entrambe partecipano al *Distretto di Economia Solidale Altro Tirreno* (DESAT), condividendone i principi generali e lo spirito di una solidarietà estesa ad ogni forma vivente (vedi Statuto e Carta dei Valori su www.desaltrotirreno.org).

Dopo aver realizzato alcuni seminari è maturata l'idea di dare continuità e struttura al percorso di conoscenza.

Coordinatore didattico della Scuola è Marco Verdone (vedi profilo tra i relatori).

Dove

Il luogo è all'interno del [Bio Agriturismo Il Cerreto](#) (Loc. "Il Cerreto" – 56045 Pomarance - Pisa), un'azienda agricola biologico-omeodinamica che produce alimenti vegetali, offre ospitalità e spazi per incontri e studio.

La presenza di campi coltivati con rispetto, oltre a essere un buon punto di osservazione, rafforza la metafora della semina che ispira questi incontri.

La posizione territoriale, insieme alla bioarchitettura nella quale è inserita, rappresenta quindi uno scenario appropriato per realizzare questa sorta di campo-scuola e favorire la comunicazione e lo scambio.

Come

Poichè il percorso nasce in un luogo abituato alle semine, alle attese e alla raccolta, in armonia con i tempi e le leggi della natura, si procederà al ritmo dei seminari che sono la sua struttura didattica di base.

La Scuola del Cerreto si sviluppa come incontri autonomi e nello stesso tempo interdipendenti.

Si tratta di seminari residenziali che sfrutteranno i benefici influssi della natura e degli spazi abitativi del bio agriturismo.

Ogni modulo seminariale sarà sviluppato da una persona competente e mantenuto interconnesso con il resto del percorso dalla presenza costante di un coordinatore. Obiettivo generale è offrire i temi di studio con semplicità, libertà e rigore.

La formula del fine settimana è un'occasione per utilizzare in pienezza la giornata e i momenti di convivialità (vedi **Programma**).

Perchè

Il nostro sapere moderno e occidentale tende a essere frazionato e specializzato. Vorremmo invece recuperare una visione olistica della conoscenza stimolando un approccio sistemico dei fenomeni e di alcune questioni che interessano il Mondo, unico e plurale, che condividiamo con altre forme viventi.

Avvertiamo tutti la necessità del cambiamento e della corresponsabilità nella gestione della casa comune e dei suoi abitanti.

Questo vuole essere il nostro contributo.

Durata

A oggi non è possibile prevedere quale sarà la durata della scuola.

Non avendo programmi da rispettare, monte ore da svolgere, obiettivi creditizi o abilitativi, la scuola procederà per piccoli passi adattandosi anche alle dinamiche delle relazioni che nasceranno.

Terminato il primo anno esplorativo si valuteranno impressioni e richieste e si deciderà se e come proseguire.

Costi

E' difficile soddisfare tutte le esigenze partendo da situazioni individuali diverse. Per questo motivo il denaro non deve costituire un ostacolo alla partecipazione e saranno considerate eventuali singole necessità.

Le spese di pernottamento (vitto e alloggio) sono state tenute piuttosto contenute.

I seminari si attiveranno con un minimo di 10 persone che dovranno confermare 15 giorni prima la loro presenza.

Sarà applicata una riduzione della tariffa a chi frequenta più seminari.

Programma

Per tutti gli incontri del 2013-2014, il programma si svolgerà con un seminario su un tema specifico il sabato pomeriggio e con un corso teorico-pratico di alimentazione e cucina macrobiotica e vegana la domenica mattina che si concluderà con un pranzo collettivo. Questo corso proseguirà per tutto il ciclo dei seminari (vedi in fondo).

Pernottamento

Il bio agriturismo è dotato di camere doppie, appartamenti e una sala polifunzionale costruita secondo le regole della bioedilizia.

Cibo

Le materie prime utilizzate saranno biologiche e per quanto possibile quelle prodotte in azienda stessa. La cucina sarà affidata allo chef Vincenzo Riccobene che preparerà pasti semplici, vegani e con elementi macrobiotici.

Orari

I seminari inizieranno nel primo pomeriggio del sabato in modo da permettere a chi viene da lontano di raggiungere il luogo con comodità.

Chi desidera può in ogni caso arrivare anche prima e ripartire anche dopo.

Il seminario del sabato inizia dopo pranzo.

Sabato	15.00 - 20.00	seminario a tema
Domenica	09.30 - 13.30	corso teorico-pratico di alimentazione e cucina macrobiotica vegana

Formule	Tariffe 1 we ¹	Tariffe Ciclo intero ²
1 WEEK-END COMPLETO Sabato: Seminario, pausa caffè, cena e pernottamento Domenica: Colazione, corso di cucina e alimentazione, pausa caffè, pranzo	140 €	130 €
2 WEEK-END senza pernottamento Seminario, pausa caffè, cena, corso cucina, pranzo	110 €	100 €
3 WEEK-END senza corso della domenica Seminario, pausa caffè, cena, pernottamento, colazione	120 €	110 €
4 Solo sabato Seminario, pausa caffè, cena	90 €	80 €
5 Solo domenica Corso di alimentazione e cucina, pausa caffè, pranzo	40 €	30 €

¹ Per inaugurare il ciclo, tutte le formule del 1° week-end saranno scontate del 25%.

² Chi s'impegna a seguire l'intero ciclo di seminari beneficerà, oltre alla riduzione del 25% sul primo incontro, di ulteriori tariffe agevolate.

Scuola del Cerreto: calendario dei seminari 2013-2014

1° ciclo: INTRODUZIONI

Date	Seminario Sabato pomeriggio (ore 15.00 - 20.00)	Esperienze di cucina macrobiotica vegana Domenica mattina (ore 09.30 - 13.30)
1° SEMINARIO 7-8 dicembre 2013	ACQUA: dal clima al leviatano a) Mut(u)e influenze Oceani, clima e anomalie dell'acqua con <i>Gian Carlo Bella</i> b) La vita nell'acqua, l'acqua nella vita Biodiversità marina, specie a rischio e contaminazioni con <i>Cecilia Mancusi</i>	Il Brodo Primordiale Elementi di cucina macrobiotica, con l'utilizzo di Miso, Alghe, Shoyu, Umeboshi e altri prodotti.
2° SEMINARIO 18-19 Gennaio 2014	MONDO: bene comune Beni Comuni e diritti delle comunità con <i>Alberto Zoratti</i>	Nella terra del fuoco Uno sguardo curioso alla cucina vicina e lontana speziata
3° SEMINARIO 22-23 Febbraio 2014	ANIMALI: noi e tutti gli Altri Introduzione alla Questione animale con <i>Luigi Lombardi Vallauri</i>	Il tempeh e altri sconosciuti Cucinare alimenti alternativi alle proteine animali
4° SEMINARIO 15-16 Marzo 2014	PIANTE: la cura della Natura Introduzione a Fitoterapia e Gemmoterapia con <i>Ilde Piccioli</i>	Di fiore in fiore Erbe spontanee e fiori nella cucina di ogni giorno
5° SEMINARIO 5-6 Aprile 2014	SIMILITUDINI: l'omeopatia Introduzione alla medicina dell'esperienza con <i>Marco Verdone</i>	Il Quanto karmico Tutto quello che facciamo si riflette intorno a noi e in cucina...
6° SEMINARIO 10-11 Maggio 2014	TERRA: agricoltura sinergica L'arte di coltivare lasciando fare alla terra con <i>Marilia Zappalà</i>	Crudiamo? Che cosa fare se non avessimo più il fuoco, scopriamolo in maniera divertente e gustosa.

Il programma potrà subire variazioni;
sarà aggiornato e consultabile sui siti:

www.bioagriturismoilcerreto.it/it/
www.ondamica.it
<http://www.desaltrotirreno.org>

Su [Facebook](#) cerca *Scuola del Cerreto*

Per informazioni logistiche e iscrizioni:

Tiziana: tel. 0588 64213 / 338 8881937

Paola: tel. 328 0761878

M@il: info@bioagriturismoilcerreto.it

Dove siamo e come arrivare: **vedi in fondo**

Per informazioni sul programma:

Marco Verdone: tel. 347 3625185

mail: marcoverdone@tin.it

DETTAGLI SU SEMINARI E RELATORI

1° SEMINARIO / 7-8 dicembre 2012

ACQUA: dal clima al leviatano

a) Mut(u)e influenze

Oceani, clima e anomalie dell'acqua

con *Gian Carlo Bella*

Un'introduzione sull'acqua e alla sua importanza nel mantenimento dell'equilibrio dinamico del Pianeta. Verrà presentato l'attore principale di questa storia, iniziata oltre 4,5 miliardi di anni fa, dando alcuni cenni delle sue particolari proprietà che si ripercuotono sulle singolarità e discontinuità di questo fluido universale (il secondo dopo l'idrogeno per quantità).

Si accennerà alla presenza di acqua in pianeti e satelliti del sistema solare e in corpi celesti in transito nello spazio del sistema stesso.

Sarà descritta l'idrosfera e la relativa funzione come volano termico.

La distribuzione di acqua sul Pianeta offrirà lo spunto per valorizzare alcune proprietà importanti, le scale temporali e spaziali dei fenomeni e, soprattutto, l'interazione tra idrosfera e atmosfera.

In conclusione si porrà l'attenzione al fenomeno dell'aumento di densità per mescolanze di acque che, portato al limite, diminuirebbe l'altezza media del mare di una trentina di metri.

Gian Carlo Bella è nato a La Spezia nel 1947 e ha speso 34 anni della sua vita nella Marina Militare, ricoprendo vari incarichi sia in Italia che all'estero. Si è specializzato in Idrografia e Oceanografia presso l'Istituto Idrografico della Marina.

Ha partecipato con vari compiti a nove Campagne di addestramento fuori dal Mediterraneo, tra cui un giro del Mondo e una circumnavigazione dell'Australia. Il sogno è di scrivere un libro sulle dinamiche dell'oceano e dell'atmosfera.

b) La vita nell'acqua, l'acqua nella vita

Biodiversità marina, specie a rischio e contaminazioni

con *Cecilia Mancusi*

Il seminario sarà incentrato sugli aspetti della vita nel mare toscano: i diversi habitat, gli organismi animali e vegetali che li abitano, gli adattamenti, gli stili di vita. Sarà brevemente ripercorsa la rete trofica marina, dal minuscolo plancton alle gigantesche balene. Ci occuperemo anche di capire perché i grandi vertebrati marini, tartarughe, cetacei e squali, si spiaggiano sulle nostre coste, quali sono i pericoli che minacciano il loro quieto vivere e le possibili contaminazioni a cui sono potenzialmente esposti.

Cecilia Mancusi è laureata in Scienze Biologiche (110 e lode) e dal 2004 lavora presso l'ARPAT (Agenzia Regionale per la protezione Ambientale della Toscana).

Si occupa di risorsa ittica e biodiversità marina e si è specializzata sulla biologia dei pesci cartilaginei (squali e razze). Si occupa inoltre di monitoraggio marino costiero, seguendo in particolare la matrice biologica *Posidonia oceanica*, e del recupero dei grandi vertebrati marini (cetacei, tartarughe e squali).

Subacquea e appassionata del mare, ha pubblicato diversi lavori scientifici.

1° SEMINARIO / 18-19 gennaio 2014

MONDO: bene comune**Beni Comuni e diritti delle comunità**con *Alberto Zoratti*

In un periodo storico in cui la mercificazione della natura è l'ultima frontiera del sistema capitalistico e di mercato, i movimenti sociali provano a costruire un'opposizione dal basso per tutelare quello che rimane del patrimonio comune dell'umanità e del pianeta. Un percorso che passa dalle lotte e le mobilitazioni contro la privatizzazione e arriva alla messa in discussione dei diritti di proprietà quando questi perdono la loro utilità sociale e al ripensamento di nuove forme collettive di gestione dell'esistente.

Alberto Zoratti, esperto di cambiamento climatico, transizione ecologica ed economia internazionale, è presidente dell'organizzazione dell'economia solidale Fairwatch. Giornalista freelance, collabora con Altreconomia, di cui responsabile per il blog Ri(e)voluzione; è tra i fondatori di Comune-info ed è autore di diverse pubblicazioni tra cui WTO. Dalla dittatura del mercato alla democrazia mondiale (con M. Di Sisto e R. Bosio; Emi, 2005); Il voto nel portafoglio (con M. Di Sisto e L. Becchetti - Il Margine edizioni, 2008) ed ha contribuito alla redazione dell'ultima edizione della Guida al Consumo Critico (CNMS - Emi, 2011) e de "I Signori della Green Economy" (con M. Di Sisto - EMI, 2013). Vive tra Genova e Pisa.

3° SEMINARIO / 22-23 febbraio 2014

ANIMALI: noi e tutti gli Altri**Introduzione alla Questione animale**con *Luigi Lombardi Vallauri*

L'uomo è un animale... l'animale del possibile: nel senso che può in larga misura inventare i propri modi di vivere e di agire. In questo senso è l'animale più libero. E non avendo quindi una regola naturale infallibile nell'istinto, ma non potendo nemmeno vivere e agire a caso, deve darsi una regola culturale ragionando. Il darsi una regola culturale ragionando è l'etica, quando il ragionamento riguarda non un fine particolare o tecnico ma proprio il fine generalissimo del vivere nel modo migliore la condizione umana. Quest'abilità di produrre pensiero cosciente è considerata la ragione per cui l'uomo può esercitare dominio totale sugli altri portatori di sistema nervoso centrale e di cervello. È il fondamento universale dei diritti dell'uomo come uomo, contro tutte le discriminazioni razziali, sessuali, religiose, ideologiche ed è quindi alla base della solidarietà umana. Ma proprio questa fenomenale capacità è stata usata, purtroppo, come giustificazione di una signoria sempre più spietata dell'uomo sui corpi degli animali non umani. Come se la "superiorità" autorizzasse il privilegio. Ma la nobiltà ontologica, la nobiltà in generale, non è fonte di privilegio, è fonte di più doveri... *noblesse oblige*.

Luigi Lombardi Vallauri (Roma, 1936) è un filosofo italiano, già ordinario di filosofia del diritto presso l'Università degli Studi di Firenze, dal 2011 è stato chiamato per "chiara fama" dall'Università degli Studi di Sassari.

Autore di una vastissima serie di saggi filosofico-giuridici, pubblicati tra il 1967 e il 1981, Lombardi Vallauri ha assunto nel 1989, con *Terre: Terra del Nulla, Terra degli uomini, Terra dell'Oltre*, una posizione radicalmente critica nei confronti della dottrina cattolica ortodossa, aprendo un nuovo filone della sua ricerca. In seguito, con *Nera Luce: Saggio su cattolicesimo e apofatismo*, apparso nel 2001, ha condotto una critica serrata ai dogmi del cattolicesimo, dirigendo la propria ricerca filosofica

verso una *mistica laica* che coniuga il pensiero scientifico occidentale con le tecniche di meditazione tipiche delle filosofie orientali. Conseguente è anche il suo interesse per la tutela giuridica dei diritti degli animali. Un suo contributo dal titolo *Diritti animali e rovesci umani* è presente anche all'interno del libro a più voci di Marco Verdone *Ogni specie di libertà*. È vegano.

4° SEMINARIO / 15-16 marzo 2014

PIANTE: la cura della Natura

Introduzione a Fitoterapia e Gemmoterapia

con *Ilde Piccioli*

Il seminario introduce al mondo vegetale e in particolare alle piante medicinali che da sempre sono state usate dall'uomo per curare le malattie. Si farà un breve cenno alla storia delle piante officinali partendo dall'uso empirico, per arrivare ai giorni nostri dove molti studi scientifici confermano l'efficacia delle piante usate dalla tradizione. Saranno presi in esame gli aspetti della raccolta delle piante, la loro conservazione e le varie formulazioni oggi in uso come: tinture madri, macerati glicerici, tisane, infusi e decotti. Si parlerà anche dell'uso dei fitoterapici nelle varie patologie, mostrandone limiti e vantaggi.

Ilde Piccioli è laureata in Farmacia a Pisa, specializzata in Scienza e Tecnica delle Piante Officinali e perfezionata in Fitoterapia presso l'università di Siena. È docente di Fitoterapia al Corso Medicine Complementari dell'ASL 1 Massa - Carrara, docente al master di Medicina Integrativa dell'Università di Firenze e al master di Piante Aromatiche e Medicinali dell'Università di Pisa. Collabora con le istituzioni locali organizzando incontri divulgativi e informativi per approfondire l'aspetto legato al benessere prodotto dalle piante, sia dal punto di vista riabilitativo che curativo. Tiene seminari teorico-pratici sull'uso delle erbe medicinali, delle piante alimentari spontanee e delle cosmetiche fornendo anche le competenze per produrre a uso personale i rimedi più semplici. Collabora con riviste del settore pubblicando monografie e articoli.

5° SEMINARIO / 5-6 aprile 2014

SIMILITUDINI: l'omeopatia

Introduzione alla medicina dell'esperienza

con *Marco Verdone*

Il seminario vuole introdurre ai principi e alle leggi fondamentali della medicina omeopatica hahnemanniana. Si slitterà dall'umano al non umano perché l'omeopatia, tra i tanti vantaggi, ci offre la possibilità di superare le barriere di specie. Non si daranno ricette mediche ma elementi di primo orientamento per "partecipare" in modo consapevole alla cura omeopatica e iniziare a fare le prime correlazioni semplici. Dalla Legge dei Simili al concetto di Forza vitale, salute, malattia, cura e guarigione. I laboratori da cui partire sono l'isola di Gorgona, il deserto del Sahara, il Parco di S. Rossore. Cosa dobbiamo veramente curare? Quali ostacoli alla salute bisogna prima individuare e rimuovere? Si affronterà anche la preparazione di un rimedio omeopatico per toccare con mano, dinamizzando, la medicina che si fonda sull'esperienza.

Marco Verdone, da medico veterinario omeopata di frontiera ha rivoluzionato il suo percorso medico ed etico. Da oltre venti anni segue le vicende di umani e non umani dell'isola-carcere di Gorgona (Livorno). Ha lavorato in altre aree protette (Parco nazionale d'Abruzzo, Parco Regionale di Migliarino S. Rossore Massaciuccoli)

e in un progetto di cooperazione nei campi profughi Saharawi (Tindouf, Algeria) dove ha introdotto la medicina omeopatica.

Ha insegnato omeopatia classica alla Scuola di Omeopatia "M. Garlasco" di Firenze.

Partecipa all'esperienza del Distretto di Economia Solidale Altro Tirreno (DESAT) facendo parte del direttivo e del Gruppo di Lavoro sulla Questione animale.

Ha scritto vari articoli e due libri sulle sue esperienze in carcere e sulle relazioni tra umani, animali e medicina omeopatica: *Il respiro di Gorgona* - Storie di uomini, animali e omeopatia nell'ultima isola carcere italiana (Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 2008). *Ogni specie di libertà* - Carta dei diritti degli animali dell'isola di Gorgona. Il sogno di un mondo migliore per tutti i viventi (Altreconomia edizioni, Milano 2012). Un suo capitolo sull'esperienza di Gorgona è inserito all'interno del libro *I giorni scontati - Appunti sul carcere*, a cura di Silvia Buzzelli (Sandro Teti Editore, Roma 2012).

Maggiori informazioni sulla sua attività sono reperibili sul sito della Comunità interspecifica Ondamica: www.ondamica.it

6° SEMINARIO / 10-11 maggio 2014

TERRA: agricoltura sinergica

L'arte di coltivare lasciando fare alla terra

con *Marilia Zappalà*

L'Agricoltura Sinergica è un metodo di coltivazione di orti elaborato dall'agricoltrice spagnola Emilia Hazelip. Si basa sul principio, ampiamente dimostrato dai più aggiornati studi microbiologici che, mentre la terra fa crescere le piante, queste creano suolo fertile attraverso i propri «essudati radicali», i residui organici che lasciano e la loro attività chimica, insieme a microrganismi, batteri, funghi e lombrichi. I prodotti ottenuti con questa pratica hanno una diversa qualità, un diverso sapore, una diversa energia e una maggiore resistenza agli agenti che portano malattie. Attraverso questo modo di coltivare viene restituito alla terra, in termini energetici, più di quanto si prende, promuovendo i meccanismi di autofertilità del suolo e facendo dell'agricoltura un'attività umana ecologica. L'agricoltura, la programmazione delle colture, dunque, può essere praticata rispettando gli organismi viventi che si trovano naturalmente nel suolo e che ne costituiscono la base della fertilità. Per questo nell'agricoltura sinergica si coltivano insieme piante annuali e perenni, senza ricorrere ad aratura né a concimazione, usando una copertura organica permanente e promuovendo i meccanismi naturali di autoreazione e autofertilizzazione che la terra mette spontaneamente in atto.

Marilia Zappalà è socia fondatrice dell'Associazione Basilico nata nel 2002 con l'obiettivo di sostenere la creazione di Ecovillaggi, diffondere i metodi dell'agricoltura sinergica e della Permacultura. E' membro del progetto di Ecovillaggio di Corricelli, nato nel 2003 in val Bisenzio (Monti della Calvana, Prato) e diplomata presso l'Accademia Italiana di Permacultura.

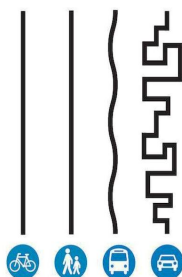


Corso di cucina e alimentazione macrobiotica vegana

Vincenzo Riccobene inizia da “grande” a occuparsi di cucina, rimasto affascinato durante una settimana di vacanza nella quale era proposta l'alimentazione macrobiotica. Da quel momento ha continuato a seguire corsi via via più qualificati presso “La Sana Gola” (MI), collaborando per due anni con quest'associazione. In seguito ha continuato a cucinare sia in Italia che all'estero. Grazie alla cucina ha avuto la possibilità di conoscere e studiare tecniche legate al benessere, come la terapia Cranio-Sacrale, l'arte e la danza.

In ognuna delle 6 giornate proveremo a preparare, sperimentare e gustare insieme quanto cucinato.

1. *Il Brodo Primordiale* – fa riferimento a una delle mie prime lezioni teoriche di cucina, nella quale viene paragonata la zuppa di *miso* al brodo primordiale, origine della nostra vita.
2. *Nella terra del fuoco* – Ci sono culture e colture vicine e più lontane: proveremo a sperimentare una cucina più speziata, piccante e saporita, a volte insolita per i nostri palati.
3. *Il tempeh e altri sconosciuti* – A volte le alternative alla carne non incontrano il nostro sapore. Scopriamo i modi per renderle più appetitose e facili da proporre in famiglia e agli amici.
4. *Di fiore in fiore* – Ci sono tantissime varietà di erbe aromatiche e spontanee che quasi non conosciamo e quindi non utilizziamo nella nostra cucina. Vedremo come riconoscerle e apprezzarle per la nostra alimentazione.
5. *Il Quanto Karmico* – Titolo quanto mai enigmatico: all'inizio, quando le persone assaggiavano e apprezzavano i miei piatti, mi meravigliavo perché erano preparazioni molto semplici. Poi mi sono reso conto che ci sono ingredienti “invisibili” che influenzano la riuscita di un buon piatto e hanno un incredibile potere.
6. *Crudiamo?* - Nuova tendenza degli “ultimi” anni. Se pensiamo all'evoluzione dei nostri antenati attraverso l'uso del fuoco, si potrebbe pensare di tornare indietro. I cibi crudi possono offrirci una gamma di nutrienti che la cottura distrugge, perché allora non approfittarne?



Come arrivare al Bio Agriturismo
Potete arrivare in bicicletta, in auto, in moto,
in treno, in aereo... a voi la scelta!
 Segui le indicazioni a questo link:

<http://www.bioagriturismoilcerreto.it/it/contatti/come-raggiungerci.html>

