



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**.



## 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.

In collaborazione con



casasaba  
ospitalità con vista

## OFFERTA FORMATIVA

L'offerta formativa è strutturata come segue, in modalità mista presenza - on demand:

- **64 ore di lezioni in presenza suddivisi in 4 weekend, uno per ogni stagione.** Le lezioni in presenza si terranno a Santa Maria Nuova in provincia di Ancona, presso la struttura Casa Saba (4 weekend in Natura: sabato e domenica dalle 09:00 alle 18:00 (vitto e alloggio escluso);
- **32 ore di lezioni online** di preparazioni selvatiche in cucina, alimentazione e probiotica (le lezioni sono registrate e fruibili on demand).
- **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 MASTERCLASS:** come realizzare un Erbario e come creare da zero una propria ricetta (le masterclass sono registrate e fruibili on demand).
- **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. Tecniche di preparazione di base, macrobiotica, "formaggi" vegetali fermentati e germogli.

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.



## RICONOSCIMENTI E TITOLI

Al termine del corso, previo superamento del test finale, verrà rilasciato il **diploma di Operatore in Fitoalimenturgia e Benessere** che consente l'iscrizione ai **Registri Professionali ASPIN** ed esercitare la professione ai sensi della legge 4/2013.



## PROGRAMMA

### TEORIA

Argomenti trattati:

- I principali elementi costitutivi degli alimenti (carboidrati e fibre alimentari, proteine, aminoacidi, 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.
- Macrobiotica e rimedi per il benessere.
- "Formaggi" vegetali fermentati.
- Germogliazione.

### RACCOLTA E RICONOSCIMENTO ERBE SPONTANEE

- Riconoscimento e raccolta guidata in Natura.
- 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.

## 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), 32 ore di lezioni online e 16 ore di studio autonomo. Per l'ottenimento del titolo di Operatore Olistico in Fitoalimurgia e Benessere, 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.



*Ti aspettiamo!*

*Lena e Roberta*



CORSO DI FORMAZIONE IN

# OPERATORE OLISTICO IN FITOALIMURGIA E BENESSERE

GRUPPO 1

## MODULO AUTUNNO:

- 16 Novembre 2024 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza riconoscimento, raccolta e preparazioni con le **erbe spontanee (foglie verdi)**
- 17 Novembre 2024 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza **ORGANIZZAZIONE IN CUCINA E PREPARAZIONI DI BASE**

## MODULO INVERNO:

- 18 Gennaio 2025 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza **MACROBIOTICA e RIMEDI STAGIONALI**
- 19 Gennaio 2025 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza riconoscimento, raccolta e preparazioni con le **erbe spontanee (radici)**

## MODULO PRIMAVERA:

- 29 Marzo 2025 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza **FORMAGGI FERMENTATI**
- 30 Marzo 2025 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza riconoscimento, raccolta e preparazioni con le **erbe spontanee (fiori)**

## MODULO ESTATE:

- 21 Giugno 2025 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza **GERMOGLI**
- 22 Giugno 2025 dalle 09:00 alle 18:00 WEEKEND in presenza riconoscimento, raccolta e preparazioni con le **erbe spontanee (semi)**