

Cucina Cosciente

Il cibo è presente nel nostro quotidiano, il cibo è ciò che ci nutre e ci da la **energia** di cui abbiamo bisogno per vivere e brillare durante la giornata. Per questo è importante apprendere il **ciclo naturale** del cibo: piantare, raccogliere, preparare e mangiare; dal seme al frutto. Pianteremo il nostro piccolo **orto**, capendo qual è il momento migliore per la semina seguendo le fasi lunari e prendendocene cura; apprenderemo i **nutrienti del cibo** facendo **frullati** salutari con frutta e verdura, annuseremo **spezie**, faremo il **latte vegano**, il **pane ecologico** conoscendo le farine e i semi, faremo una **meditazione del gusto con il cacao** e il cioccolato, prepareremo deliziosi **raro snack senza zucchero**, apprenderemo alcune **piante medicinali**, infusioni, cibo medicina e come prepararlo per sentirci meglio.

Alla fine, prepareremo un **Piatto di Colori**, dove avremo la possibilità di mettere in pratica tutto ciò che avremmo appreso sul cibo e i suoi nutrienti, creando il nostro proprio piatto naturale.

L'**obiettivo** del laboratorio è quello di renderci consapevoli dell'importanza dell'**essere presenti nella preparazione del cibo** e che l'**intenzione** che poniamo in ogni momento del ciclo di vita del cibo sarà essenziale per l'energia che ci darà.