



# Notiziario di Pro Natura Cuneo ONLUS



Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2, DC/CN

Anno 14° supplemento al n° 1 marzo 2011

## COME CURARSI E CUCINARE CON LE RISORSE DELLA MADRE TERRA

### CORSO DI MEDICINA POPOLARE E PHYTOALIMURGIA

**LA MEDICINA POPOLARE** è la disciplina che documenta le pratiche curative dei nostri avi, con rituali, rimedi animali, minerali e piante spontanee e coltivate.

Nel corso verranno fornite **conoscenze inedite**, frutto di una lunga ricerca che i docenti stanno conducendo nelle valli piemontesi per il recupero di questo antico sapere, che rappresenta un'opportunità per il futuro. Queste conoscenze, lette in chiave moderna, **rappresentano le basi di una naturopatia "nostrana"**; ecco perché è importante recuperarle e renderle vive, **attualizzandole anche nella pratica "dell'aiuto quotidiano" per sé e per la propria famiglia.**

**LA PHYTOALIMURGIA** è nata in Piemonte dopo la Grande Guerra, dall'esigenza di censire quelle erbe spontanee che erano in grado, secondo la tradizione ed i costumi locali, di far sopravvivere la popolazione, soprattutto urbana, così già dipendente dalle regole di mercato, messe in crisi dal conflitto mondiale.

In ultima analisi la **Phytoalimurgia** non è altro che **la possibilità di nutrirsi raccogliendo ciò che la Natura ci offre** spontaneamente, come avveniva nei primordi, dove le società primitive erano dedite alla caccia e alla raccolta. Con le erbe spontanee commestibili si possono realizzare piatti squisiti, che oltre ad essere buoni "fanno bene". Si tratta di un vero e proprio **cibo-medicina**; ricchissimo di minerali, vitamine e principi attivi; nutrono e depurano profondamente l'organismo, rivitalizzandolo.

**A CHI È RIVOLTO IL CORSO:** a tutti, donne e uomini che vogliono curarsi ed alimentarsi in modo sano, nutriente e con gusto con ciò che è disponibile in Natura. Ciò che mettiamo sulla nostra tavola è spesso lo stesso che potremmo usare per la nostra cura, con rimedi semplici ed economici, riscoprendo la saggezza della nostra tradizione; per naturopati e operatori del benessere che vogliono conoscere qualcosa della "naturopatia nostrana" con rimedi efficacissimi, ma dimenticati nell'uso moderno, in quanto appartenenti ad una tradizione orale, solo attualmente in fase di recupero.

**IL CORSO È TENUTO DA:** **Loredana Matonti**, funzionario Regione Piemonte, *naturalista e naturopata*, ricercatrice in etnomedicina; **Ennio Belzuino**, accompagnatore naturalistico.

**Il corso sarà effettuato con un numero minimo di 20 partecipanti**

## **PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE**

presso **salone ACLI**, piazza Virginio 13, Cuneo (h. 21.00-23.00). **Costo 45 €**

### **1° SERATA, 4 maggio** Docente: *Ennio Belzuino*

Perchè la Phytoalimurgia - Alla ricerca degli antenati selvatici delle piante. Un viaggio a ritroso nel tempo fino agli albori della civiltà per scoprire che le piante non sono immobili, ma viaggiano nel tempo e nello spazio - Principali specie alimurgiche - Alcune ricette.

### **2° SERATA, 11 maggio** Docente: *Ennio Belzuino*.

Specie alimurgiche - Trasformazioni alimentari. Famiglia per famiglia le specie alimurgiche organoletticamente più interessanti - Ricettario

### **3° SERATA, 18 maggio** Docente: *Loredana Matonti*

Introduzione alla medicina popolare delle nostre valli: cos'è, come e chi la praticava, credenze, principi di fisiologia ippocratica, la teoria della signature delle piante e della comprensione delle proprietà terapeutiche delle piante secondo le quattro qualità freddo, secco, caldo, umido.

### **4° SERATA, 25 maggio** Docente: *Loredana Matonti*

Alcuni rimedi popolari per "l'autoaiuto" di tutti i giorni per sé e la propria famiglia, tratti dalle ricerche e dalle interviste orali nelle nostre valli; ingredienti dall'orto e della dispensa, di immediata e comune disponibilità ed efficaci in vari disturbi ed emergenze nella vita quotidiana. Mitologia, impiego passato ed attualizzazione.

## **ESCURSIONI E LEZIONI PRATICHE CON PRANZO COMPRESO**

**(max 25 partecipanti).**

**Costo 30 euro ad escursione**

Ennio Belzuino, Loredana Matonti  
con la collaborazione di Adriano Sciandra

**“ RICONOSCIMENTO, PROPRIETA', USO ALIMENTARE e TRASFORMAZIONE  
DELLE PIANTE MEDICINALI USATE A TAVOLA E PER CURARSI”**

**Il corso prevede alcune escursioni sul campo, allo scopo di cementare le conoscenze teoriche acquisite, mediante l'approccio pratico. Le località ed i giorni saranno definiti durante lo svolgimento delle lezioni teoriche, a seconda dell'andamento della stagione e del meteo.**

Uscite nella Natura, lungo le nostre valli, per il riconoscimento delle piante spontanee alimentari e spiegazione delle loro proprietà alimentari e curative. Erborizzazione, raccolta, lezione di cucina con le erbe selvatiche, trasformazioni erboristiche ed alimentari. Cucina assieme ai partecipanti delle specie raccolte e pranzo con le gustose specialità cucinate.

**LE PRENOTAZIONI VENGONO RACCOLTE DIRETTAMENTE DAI DOCENTI**

**Info e Prenotazioni: 338 2461123, 347 7826334**

# TOSCANA: I BORGHI FORTIFICATI

## 10-12 giugno 2011

Un itinerario nella storia e nella natura tra castelli, torri, fortezze e gioielli d'arte. Questa zona della Toscana, tra le ultime propaggini del Chianti, i monti metalliferi e le colline senesi, è un museo a cielo aperto inserito in un paesaggio grandioso ed affascinante.

### PROGRAMMA

#### Venerdì 10 giugno

**Ore 6,00** partenza da piazza Europa davanti alla Libreria "L'ippogrifo".

**Ore 10,00** arrivo a **San Rossore** e visita guidata della tenuta presidenziale. Il percorso sarà effettuato in pullman con piccole escursioni a piedi. Pranzo al sacco all'interno della tenuta.

**Ore 16,00:** arrivo a **Lari**, che sorge su un colle. E' la patria delle ciliegie e proprio tra maggio e giugno si svolge un'importante sagra. Visita guidata della fortezza che domina la cittadina.

Proseguimento per **Poggibonsi** e sistemazione presso l'hotel "**Villa San Lucchese**" (quattro stelle), in località San Lucchese 5 (tel. 0577-937119). Cena e pernottamento.

#### Sabato 11 giugno

**Ore 8,00:** partenza per **San Gimignano** e visita guidata della città dalle cento torri, con il Duomo, la chiesa di Sant'Agostino ed il museo civico. Pranzo libero.

Nel pomeriggio si raggiungerà **Certaldo**, patria di Boccaccio, borgo arroccato in cima ad un colle che si raggiungerà in funicolare. Visita libera della chiesa dei SS. Jacopo e Filippo con la tomba del Boccaccio, il palazzo Pretorio, l'ex chiesa dei SS: Tommaso e Prospero e la casa di Boccaccio.

**Ore 17,00**, partenza per **Monteriggioni**, altro borgo fortificato medievale in splendida posizione sui colli senesi. Visita libera. Rientro a **Poggibonsi**. Cena e pernottamento.

#### Domenica 12 giugno

**Ore 8,00:** partenza per **Colle Val d'Elsa** e rapida visita libera di Colle Alta, borgo che conserva l'aspetto medievale con resti di fortificazioni.

**Ore 9,00:** arrivo a **Volterra** e visita guidata della città etrusca: il Duomo, il centro storico, il museo etrusco Guarnacci, ecc.

**Ore 12,00:** tempo libero per il pranzo e per un giro a piedi (chi lo desidera) alle **Balze**, un impressionante, vasto scoscendimento a calanchi.

Nel pomeriggio si raggiungerà **Larderello**, il più importante centro geotermico italiano, famosa per i soffioni boraciferi. Visita dei soffioni e del museo della geotermia.

**Ore 18,00** circa partenza per Cuneo con arrivo previsto verso le 23,30.

### CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: €270,00

La quota comprende: il trasporto in pullman, la sistemazione alberghiera con trattamento di mezza pensione, bevande escluse, le guide, l'ingresso a San Rossore e a Lari, l'assicurazione.

Non sono compresi gli altri ingressi per i quali si prevede una spesa di 25-30 €.

Supplemento camera singola: 45,00 €

le **iscrizioni** si ricevono presso la sede secondaria di via Carlo Emanuele 43, **a partire da venerdì pomeriggio 15 aprile**, versando un acconto di 100 €. Il saldo andrà effettuato entro il 13 maggio.

Assicurazione per annullamento viaggio: 26,00 €

# ECUADOR E GALAPAGOS

## 12-24 ottobre 2011

Il più piccolo Paese del continente sudamericano conta una straordinaria varietà di ecosistemi e di punti di interesse, che vanno dalla foresta amazzonica alle vette andine. Il viaggio proposto è soprattutto un viaggio nella natura, tra maestosi vulcani e valli impervie, dove sorgono suggestive città coloniali e dove si incontrano colorati mercati.

Le Isole Galapagos rappresentano il sogno degli appassionati di natura perché custodiscono lo scrigno dell'evoluzione sulla Terra, come ebbe modo di osservare Charles Darwin circa due secoli fa. Sorprendono le tartarughe giganti, le sule dalle zampe azzurre e le iguane che non hanno paura dell'uomo. Il percorso alle isole Galapagos dura cinque giorni e tocca sette isole. Si pranza e si dorme in motonave, in cabine doppie, molto confortevoli. Le escursioni sulle isole si effettuano a piedi, accompagnati da un biologo che parla la lingua italiana.

### PROGRAMMA

#### **Mercoledì 12 ottobre**

**Ore 3,00:** partenza da piazza Europa davanti alla libreria "L'Ippogrifo" per l'aeroporto di Malpensa.

**Ore 8,00:** partenza per **Madrid** con volo di linea Iberia. Proseguimento per **Quito** alle **ore 12,15** con arrivo nella capitale ecuadoregna alle **ore 16,25**. Incontro con la guida locale e trasferimento in hotel. Cena e pernottamento in hotel quattro stelle.

#### **Giovedì 13 ottobre**

Dopo la prima colazione partenza in direzione di **Otavalo** per la visita al coloratissimo mercato indigeno, uno dei più originali del continente sudamericano, che invade tutte le strade che circondano la piazza principale della città. È famoso per i suoi tessuti, i ponchos, i tappeti, i maglioni, i gilet, i cappelli, ecc. Otavalo si trova in una posizione spettacolare ai piedi dei vulcani Imbabura (4.360 m), Cotacachi (4.995 m) e Mojanda. Otavalo è anche nota per la sua musica tradizionale di influenza Inca, musica che ottiene un notevole successo in tutto il mondo, e per gli abiti tradizionali indossati abitualmente dai suoi abitanti: un poncho blu, un cappello di feltro (fedora), pantaloncini al polpaccio e una shimba, una lunga treccia che arriva fino alla vita, per gli uomini. Le donne invece hanno un tipo di vestiario che più si avvicina a quello usato dalle popolazione andine un po' in tutto il Sud America: una blusa bianca, gonne blu e uno scialle. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio rientro a Quito; cena e pernottamento.

#### **Venerdì 14 ottobre**

Prima colazione in albergo; breve visita del centro della città di **Quito**, patrimonio dell'umanità dal 1978. Quito è circondata da maestose cime andine e adagiata sulle falde del vulcano Pichincha. Una passeggiata nei vecchi quartieri coloniali, tra interessanti musei, vivaci mercati all'aperto ed edifici storici. Si visiterà la Plaza de la Independencia, con la cattedrale e il Palacio del Gobierno, dove alloggia l'attuale presidente. Il monastero di San Francisco, la chiesa più antica del paese, situata nella omonima piazza dalla quale si ha un bellissimo panorama del vulcano Pichincha, e ospita un colorato mercato di strada. Al termine della visita partenza in direzione del **Parco Nazionale del Cotopaxi** percorrendo il tratto sud della Panamericana, nota in questo tratto con il nome di "Avenida de los Volcanes", per via delle impressionanti cime che ne caratterizzano il panorama (quasi trenta maestosi vulcani). Il Parco Nazionale Cotopaxi è dominato dal Vulcano da cui prende il nome l'intera zona, il vulcano attivo più alto del mondo (5.897 m). Questo santuario ecologico di 36.000 ettari rappresenta una visita imperdibile per gli amanti della

natura e dei grandi paesaggi. Nel corso di una breve camminata si ammirerà la vegetazione tipica di questa steppa (paramo) andina d'alta quota, e (con un po' di fortuna!), si potranno vedere diverse specie di animali della zona, tra cui anche il maestoso condor. Pranzo in una Hacienda caratteristica. Nel pomeriggio, proseguimento delle visite e sistemazione presso la tipica Hosteria La Cienega\*\*\* ([www.hosterialacienega.com](http://www.hosterialacienega.com)), ricca di storia e di fascino. Cena e pernottamento.

#### **sabato 15 ottobre**

Dopo la prima colazione, partenza per l'escursione alla **Laguna di Quilotoa** attraversando alcuni tipici villaggi, tra cui Pujili e Zumbahua, tra spettacolari paesaggi di montagna. All'arrivo si potrà godere di una vista emozionante sulla splendida laguna incastonata nella bocca del vulcano. Pranzo con cestino da viaggio in corso di escursione. Proseguimento per **Riobamba** e sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

#### **domenica 16 ottobre**

Dopo la prima colazione, partenza per **Alausi** e trasferimento fino a **Huigra**, attraversando alcune tra le più pittoresche aree indigene del paese con vista dello spettacolare canyon denominato "**Nariz del Diablo**". Arrivo a Huigra e proseguimento via terra per la visita all'importante Fortezza Inca di **Ingapirca**. Pranzo in ristorante e proseguimento sempre più verso sud fino a **Cuenca**. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

#### **lunedì 17 ottobre**

Dopo la prima colazione, visita della città di **Cuenca** considerata da molti la più bella del paese. Pranzo in un locale caratteristico. Nel pomeriggio, visita a una fabbrica di cappelli (tipici della regione) e al museo delle Culture Aborigene. Cena in ristorante. Pernottamento in albergo.

#### **martedì 18 ottobre**

Prima colazione in albergo. Partenza per Guayaquil fermandosi, lungo il percorso, per la visita del **parco naturale "El Cajas"** che comprende vari complessi lacustri (più di 200 tra laghi e lagune), formati durante l'ultima epoca glaciale e abitati da innumerevoli specie di animali e piante. Tempo a disposizione per la visita e pranzo in ristorante. Proseguimento per **Guayaquil**; arrivo e sistemazione in hotel. Cena e pernottamento.

#### **mercoledì 19 ottobre**

Prima colazione in albergo. Trasferimento in tempo utile in aeroporto e partenza con volo per **Baltra**, nelle **Isole Galapagos**. Arrivo e imbarco sulla nave per iniziare la crociera di 5 giorni/4 notti nello splendido arcipelago.

#### **dal 20 al 23 ottobre**

Crociera alle isole Galapagos, con pranzi e pernottamento a bordo della motonave ed escursioni a piedi di giorno per osservare leoni marini, otarie, sule, iguane terrestri e marine, granchi corridori, pellicani, albatros, ecc.

#### **Domenica 23 ottobre e lunedì 24 ottobre**

Prima colazione a bordo della nave; trasferimento all'aeroporto di Baltra per prendere il volo per **Guayaquil**. Sistemazione per la giornata all'hotel Hilton Colon di Guayaquil. **Ore 20,05** partenza con volo di linea per **Madrid** con arrivo alle **13,55 del 24 ottobre**. Proseguimento per **Milano** alle **16,00**. Arrivo a Malpensa **alle ore 18,10**. Arrivo previsto a **Cuneo alle 23,00**.

## **CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE: €3.900,00**

La quota comprende: tutti i trasporti (aerei, pullmann, nave); la sistemazione alberghiera in Ecuador con prima colazione; i pasti indicati, bevande escluse; le guide; gli ingressi inseriti in programma; l'assicurazione. Non sono compresi: le mance; le bevande; le tasse aeroportuali (circa 100-300 €); la tassa di ingresso al parco delle Galapagos (circa 100 €); la tassa di uscita dall'Ecuador (circa 25 €).

Supplemento camera singola per il solo Ecuador: 260,00 €

Le **iscrizioni** si ricevono presso la sede secondaria di via Carlo Emanuele 43, **a partire da venerdì pomeriggio 15 aprile** (versando un acconto di 500 €) **ed entro il 15 maggio**, data ultima per opzionare il viaggio, che sarà effettuato se si raggiungerà il numero di **16 partecipanti**. Agli iscritti verrà comunicato quando effettuare il saldo (circa un mese prima).

Si precisa che le date indicate sono state opzionate già ad ottobre dello scorso anno, ma non confermate. Quindi all'atto della conferma potrebbe esserci qualche variazione, perché l'accesso alle isole Galapagos è a numero chiuso.

La nave al momento opzionata ha la capacità di 16 persone (8 cabine); è di recente costruzione e molto confortevole.

Assicurazione per annullamento viaggio: 100 €

---

Si ricorda il viaggio in **SCOZIA** dal **16 al 23 agosto** per il quale c'è ancora disponibilità di posti.

---

Per tutte le informazioni relative alle nostre attività si invita i soci a consultare il **sito** della Pro Natura Cuneo: [www.pronaturacuneo.it](http://www.pronaturacuneo.it).

---

### **REFERENDUM**

perché l'acqua torni pubblica e contro le nuove centrali nucleari in Italia

**Si vota il 12 e il 13 giugno**

**ANDATE A VOTARE**

---

### **CONFERENZE**

**Lunedì 9 maggio**, alle ore 21, al Cinema Monviso, il prof. **Enrico Martini**, già presidente di Pro Natura Genova, presenterà:

**Galapagos: dove la realtà supera la fantasia**

E' l'ultima conferenza della stagione 2010-2011

---

## **NOTIZIARIO di PRO NATURA CUNEO - ONLUS**

Poste Italiane s.p.a. – Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 2, DCB/CN

**Direttore responsabile: Domenico Sanino**

**Autorizzazione del Tribunale di Cuneo n. 511 del 1/7/1998**

**Redazione: Via Ercole Oldofredi Tadini 21 - Cuneo**

**Stampa: ciclostilato in proprio**

**Internet: [www.pronaturacuneo.it](http://www.pronaturacuneo.it)**

**E-mail: [info@pronaturacuneo.it](mailto:info@pronaturacuneo.it)**

**c.c.p. 13859129**

**Segreteria: piazza Virginio 13, 12100 CUNEO**