

LA  
PORTA  
DEL  
PARCO

# 3 IDEE REGALO

a tutta natura



in collaborazione con



**L'orto pratico**

**1**

**Cucina naturale**

**2**

**Erbe spontanee**

**3**



COME FARE ?

BASTANO 3 SEMPLICI MOSSE :

1. scegli tra le tre proposte sottoindicate
2. scrivi a: [comunicazione@coopalchimia.it](mailto:comunicazione@coopalchimia.it)  
(indicando destinatario del regalo, numero della proposta, nome di chi fa il regalo)
3. ritira il tuo buono regalo personalizzato presso la Porta del Parco (venerdì dalle 17 alle 19 sabato dalle 9 alle 19)

**se hai dei dubbi o esigenze particolari  
chiama Alessio al 328 7663545**

Puoi seguirci anche sulla nostra pagina facebook - La Porta del Parco

## L'orto pratico

5 incontri pratici condotti dall'  
Agronomo Marco Zonca  
presso la serra di Biplano  
via Muraschi Bergamo  
dalle 14,30 alle 17,00  
nei giorni  
5 marzo, 2 e 16 aprile,  
14 maggio, 11 giugno  
2 cene con i prodotti stagionali  
dell'orto  
nei giorni 30 aprile e 21 maggio  
1 ricettario  
costi: 90€  
comprensivo delle cene  
e dei prodotti dell'orto  
coltivati dai corsisti

**1**

## Cucina naturale

**3 lezioni di Cucina Naturale  
condotti dalla nutrizionista  
Rossana Madaschi**  
**7 aprile: L'alimentazione  
dalla A alla Z**  
**14 aprile: Disintossicarsi**  
**21 aprile: menu completo con  
ricettario**

**tutti gli incontri si terranno  
presso la Porta del Parco di  
Mozzo dalle 20,30 alle 22,30**

**costo: 30€**

**2**

## Erbe spontanee

Conoscere e cucinare le piante  
spontanee commestibili con  
l'erborista Daniele Engaddi  
12 maggio ore 20,30  
serata introduttiva presso la  
Porta del Parco di Mozzo  
14 maggio ore 9,30  
uscita per il riconoscimento e la  
raccolta delle erbe da Astino alla  
Porta del Parco  
+ assaggi di pietanze realizzate  
con una selezione di erbe  
+ ricettario

costo: 30€

**3**