



CONTADINI IN CAMPO

Laboratori, sapori e saperi
dei contadini trentini!

Vi aspettiamo alla casetta N.15
del Mercatino di Natale
di Trento in Piazza Fiera





Ecco l'inverno! Neve, comignoli fumanti, caldarroste e polenta sulle stufe. Tempo di riposo e di storie raccontate attorno al fuoco...

Per scoprire un pezzo di questa realtà agricola, per conoscere alcune tradizioni contadine, per imparare qualche ricetta sfiziosa della nostra cucina, vieni da noi! Siamo due associazioni di contadini, i Cembrani D.O.C. e le Donne in Campo di CIA Trentino: ci siamo uniti per animare questa casetta con piatti gustosi della nostra tradizione, con prodotti tipici e genuini prodotti da noi nelle nostre terre, e con laboratori didattici per tutte le età per far conoscere i nostri saperi e farti entrare un po' nel nostro bellissimo mondo... la terra trentina!

Qui potrai gustare e trovare ghiotte idee per i tuoi regali di Natale.

E soprattutto, ogni giorno, mattina e pomeriggio, troverai laboratori didattici a 360° sulle realtà contadine.

**DAL 23 NOVEMBRE AL 6 GENNAIO,
PRENOTA IL TUO MOMENTO MAGICO!**

LABORATORI DIDATTICI GRATUITI

PER TUTTE LE ETÀ insieme ai CONTADINI IN CAMPO

Info e prenotazioni per i laboratori: scrivere un messaggio whatsapp
al numero 393 55 03 104 (Cembrani D.O.C.)

COLORA CON LA NATURA

Dall'estrazione del succo di frutta e verdura si ottengono colori naturali per poter dipingere



23 novembre ore 11>12 - 06 dicembre ore 17>18
18 dicembre ore 11>12 e 17>18 - 06 gennaio ore 11>12

Pensate che frutta e verdura si possano solamente mangiare? Sbagliato! Da secoli i pigmenti estratti dai vegetali vengono usati per colorare tessuti e dipingere sulle superfici più varie.

Da polpa, buccia e fibre si possono estrarre una vasta gamma di colori bellissimi, brillanti e naturali con i quali dare libero sfogo alla fantasia.

In questo laboratorio impareremo a conoscere questi pigmenti, a estrarli, e a usarli al meglio, riscoprendo anche questo prezioso dono di Madre Natura!

SIAMO IN FERMENTO!

Cosa sono, e come si fanno, i fermenti vivi?



14 dicembre ore 17>18 - 22 dicembre ore 11>12 e 17>18
29 dicembre ore 17>18 - 04 gennaio ore 11>12 e 17>18

La fermentazione è un processo naturale, che l'uomo conosce già da 8.000 anni. Essa consentiva la conservazione degli alimenti quando ancora il frigorifero non era stato inventato!

Comunemente si conoscono fermentazioni quali yogurt, vino, aceto, e vegetali come i crauti. Ma quello della fermentazione è in realtà un mondo vastissimo: lo conosceremo in questo laboratorio, insieme a alcune ricette per fermentare correttamente e scoprire sapori inediti e di grande effetto in cucina.



ATTENTI AL LUPOLO

Come fermenta l'orzo e il luppolo
per diventar birra



Photo by freepik - www.freepik.com

24 dicembre ore 11 > 12 e 17 > 18
31 dicembre ore 11 > 12 e 17 > 18

Tre semplici ingredienti: acqua, luppolo, orzo. Tanto basta per creare una delle bevande più antiche e amate del mondo.

Conosciuta in Egitto e Mesopotamia pare già nel settimo millennio a.C., dove non era considerata solo una bevanda, ma un vero e proprio alimento, la birra è arrivata fino a noi passando attraverso innumerevoli cambiamenti, ricette, metodi di fermentazione e conservazione.

Oggi la possiamo gustare in diversi modi: pastorizzata e non, bionda rossa o scura, aromatizzata nei modi più diversi... Ma la base resta sempre la stessa. Conosciamo dunque i segreti della realizzazione della birra!

IL DI-VIN DIVENIRE

Il passaggio da uva a vino



30 novembre ore 11>12 e 17>18 - 08 dicembre ore 11>12 - 20 dicembre ore 11>12
28 dicembre ore 11>12 - 05 gennaio ore 11>12

Dalla vigna alla bottiglia, passando per le botti di fermentazione a quelle di invecchiamento. Far vino è una passione. Farlo buono è un'arte. Un buon vino nasce sulla pergola, dove il contadino cura le piante e i loro grappoli durante un intero anno, in preparazione di quello che è l'ingrediente unico di questa bevanda: l'uva. Se è vero che ogni uvaggio ha un suo sapore, diverso dagli altri, va considerato anche che ogni luogo di coltivazione ne determina sfumature, profumi e retrogusti. Sole, vento, caratteristiche del terreno, quantità d'acqua... e poi, periodo di raccolta, fermentazione, invecchiamento... il vino è il risultato di innumerevoli elementi che, sapientemente amalgamati e interpretati, donano alla bevanda un carattere unico per ogni annata. Questo laboratorio è pensato per chi vuole conoscere meglio l'antica arte della vinificazione.

L'ALCHIMIA DELLA GRAPPA

Come si distillano le vinacce



01 dicembre ore 11>12 e 17>18 - 08 dicembre ore 17>18 - 20 dicembre ore 17>18
28 dicembre ore 17>18 - 05 gennaio ore 17>18

“La grappa è un'acquavite di vinaccia ricavata da uve prodotte e vinificate esclusivamente in Italia, distillata in Italia”.

Questa è la definizione della grappa: un prodotto esclusivamente italiano! Bevanda dai toni forti, spesso aromatizzata con frutta, bacche, e altri prodotti vegetali, la grappa è stata per secoli autoprodotta nelle case dei contadini che mai la facevano mancare sulle loro tavole, a fine pasto. Bevanda per molto tempo considerata “povera”, oggi la grappa sta vivendo una riscoperta, forte delle produzioni di qualità che si sono sviluppate approfondendo e migliorando le tecniche di distillazione. Quali? Scopriamole insieme in questo laboratorio!

LUCANEQHE LONGHE

Come si fanno le lucaniche
e perché le abbiamo inventate



28 novembre ore 17>18 - 05 dicembre ore 11>12 - 13 dicembre ore 11>12
21 dicembre ore 11>12 - 30 dicembre ore 11>12

Ecco un alimento che ha tanto da raccontare. Perché la lucanica non è solo un cibo: in Trentino (e non solo) è un'istituzione. Ha sfamato per secoli ricchi e poveri, signori e contadini, che non potendo contare sull'ausilio di tecnologie per mantenere a lungo il cibo, hanno sviluppato questo modo per conservare la carne. Nelle case contadine il maiale si macellava una volta all'anno, ma la sua carne doveva durare tutto l'anno! Così è stata inventata la lucanica: la ricetta di base è la stessa, ma ogni zona, ogni famiglia, ha i suoi "ingredienti segreti" per farla a modo suo. Spezie, tecniche di affumicazione, luoghi più adatti per la stagionatura... Vi abbiamo incuriosito? Beh, la storia, sulla lucanica, è ancora lunga... venite a scoprirla in questo laboratorio!

CAVOLO CHE STORIA!

Come si fa il pesto di cavolo nero



26 novembre ore 11>12 e 17>18 - 06 dicembre ore 11>12
16 dicembre ore 11>12 e 17>18 - 27 dicembre ore 11>12 e 17>18
01 gennaio ore 11>12 e 17>18

La verdura, si sa, spesso non è ben accolta in tavola, e non solo dai più piccoli! Specialmente i cavoli, ingiustamente negletti nella dieta moderna. Questa verdura invece ha tantissimo da donarci: elementi nutritivi straordinari che fanno benissimo al nostro organismo, ma anche tanto sapore e una versatilità sorprendente di ricette. Eccone una che farà felici tutti: ghiotta, saporita, adatta alla pastasciutta ma anche a bruschette e stuzzichini... è economica, e oltretutto facilissima e veloce da fare! Cosa volere di più?

15 COLORI DELLA FRUTTA

Il benessere della frutta passa
attraverso i 5 colori



Photo by freepik - www.freepik.com

27 novembre ore 11>12 e 17>18 - 04 dicembre ore 11>12 e 17>18
11 dicembre ore 11>12 e 17>18

Ci siamo mai chiesti perché la frutta è colorata? E perché determinati colori li troviamo di più in alcuni tipi di frutta? Ma soprattutto, possiamo imparare a "gustare" quei colori esattamente come facciamo con sapori e profumi?

Tutto questo e molto altro lo scopriremo in questo laboratorio, che ci aprirà i sensi – in tutti i sensi – sul meraviglioso e preziosissimo mondo dei colori della frutta. Sì, perché i pigmenti che determinano le diverse tonalità degli alimenti sono correlati a elementi chimici ben precisi, che spesso si traducono in sostanze nutritive utilissime per la nostra salute. Una tavola colorata non è dunque solo bella da vedere, e buona da mangiare, ma anche sana e nutriente!

IL PICCOLO CASARO

Come il latte si trasforma in formaggio



28 novembre ore 11>12 - 03 dicembre ore 11>12 - 12 dicembre ore 11>12
19 dicembre ore 11>12 - 03 gennaio ore 11>12

Fare il formaggio sembra quasi... una magia!

Si parte da una sostanza liquida, il latte, e attraverso una serie di passaggi precisi, pochi semplici ingredienti base, un po' di "olio di gomito" e alcuni minuti di attesa, ecco che sotto i nostri occhi si crea una formella di formaggio fresco pronto da spalmare su una buona fetta di pane. Ma come avviene questo? Semplice: chimica, precisione, e conoscenze secolari. Anche voi potete fare il formaggio! Non ci credete? Questo laboratorio vi farà cambiare idea, facendovi scoprire alcuni segreti dell'antica arte della caseificazione. L'ingrediente fondamentale, manco a dirlo, è del buon latte delle nostre mucche.

IL RESPIRO DELLA TERRA

Cosa sono e come si fanno i fiori di bach



Photo by freepik - www.freepik.com

29 novembre ore 11>12 e 17>18 - 10 dicembre ore 11>12 e 17>18
23 dicembre ore 11>12 e 17>18 - 29 dicembre ore 11>12

Conoscenza che si perde nei millenni, quella attorno alle erbe e ai loro usi. L'uomo si è sempre rivolto al mondo vegetale per tantissimi scopi, non ultimo quello di cercare sollievo a disturbi più o meno importanti. Questo perché nelle piante sono racchiusi elementi che, se conosciuti bene e utilizzati correttamente, possono aiutarci.

I Fiori di Bach, appartengono a una sfera ancora poco riconosciuta dell'omeopatia, perché si basano su principi non del tutto dimostrabili con le tecniche sperimentali scientifiche. Usano energie, anche definite "memorie", derivanti dalle piante: un mondo che sfugge alla percezione dei nostri cinque sensi fisici, che tuttavia esiste e dà vita a una serie precisa di preparati, di "rimedi"... Un bellissimo modo per conoscere un po' di più l'affascinante mondo vegetale che ci circonda.

FACCIAMOLI SECCHI!

Essiccare gli ortaggi: perché?



Photo by freepik - www.freepik.com

25 novembre ore 17>18 - 02 dicembre ore 11>12 - 07 dicembre ore 17>18
09 dicembre ore 17>18 - 17 dicembre ore 11>12 e 17>18

Ogni stagione ha le sue verdure... e se voglio i pomodori a dicembre? Beh, la risposta non dev'essere per forza "Vado al supermercato e li compero, prodotti chissà dove, chissà da chi" ...

Se abbiamo la fortuna di avere un orto, o un amico orticoltore, possiamo mangiare i suoi prodotti anche a dicembre, se sono conservati nel modo giusto! Uno di questi è proprio l'essiccazione. Realizzabile in diversi modi, questa tecnica ci permette di conservare i nostri ortaggi (al pari della frutta!) per molti mesi e in poco spazio.

I vegetali essiccati diventano ottimi elementi per zuppe, sughi, creme, brodi, insaporitori... ma con i giusti trucchi possono anche diventare snack sfiziosi e salutari.

ROSE... BISCOTTATE!

Trasformiamo delicati petali di rosa
in deliziosi biscotti



03 dicembre ore 17>18 – 09 dicembre ore 11>12
02 gennaio ore 11>12 e 17>18

La rosa è uno dei fiori più noti e utilizzati: romantica, decorativa, scenografica, bellissima nei giardini e graditissima se ricevuta in regalo... Il suo profumo delicato e caratteristico è conosciuto da tutti e usato nelle preparazioni profumiere più sofisticate.

Ma... sapevate che la rosa si può anche mangiare?

No? E allora questo laboratorio fa per voi!

Ecco una ricetta che vi permetterà di preparare delicati biscotti che stupiranno tutti.

Ma attenzione: la ricetta parte dalla preparazione dell'ingrediente principale: i petali di rosa!



GIOCHIAMO ALLA STAGIONALITÀ

Ad ogni stagione i suoi ortaggi e la sua frutta.

Conoscerli è importante... sai perché?



23 novembre ore 17>18 - 24 novembre ore 11>12 e 17>18
26 dicembre ore 11>12 e 17>18 - 06 gennaio ore 17>18

Oggi che si può trovare quasi tutto quasi sempre, in pochi conoscono le vere stagioni dei vegetali. Eppure, sapere quando è la stagione giusta per gustare una fragola, oppure un caco o il radicchio, è importante. Perché rispettare la stagionalità dei prodotti della terra va a beneficio della salute nostra e del pianeta intero: i vegetali che troviamo fuori stagione si sono fatti, a volte, anche migliaia di chilometri per raggiungere la nostra borsa della spesa. Non sono maturati naturalmente, e il nostro corpo risente di questi nutrimenti "fuori tempo" sviluppando intolleranze e disturbi. Per questo abbiamo pensato a un laboratorio-gioco sulle stagioni e i loro prodotti. Pronti a indovinare?

NATURA ESSENZIALE

La natura distillata in olii



13 dicembre ore 17>18 - 15 dicembre ore 11>12 e 17>18 - 19 dicembre ore 17>18
21 dicembre ore 17>18 - 30 dicembre ore 17>18 - 03 gennaio ore 17>18

Gli olii essenziali: la natura distillata in gocce di benessere.

Sono "l'anima della pianta" e ci donano davvero tutta la sua essenza. In termini di fragranza, dato che poche gocce profumano a lungo ambienti e oggetti, ma anche in termini di proprietà. Gli olii infatti vengono usati per molteplici disturbi e sollievi in base alla pianta adatta: possono rilassare, rasserenare, ci sono gli emollienti, i balsamici, i calmanti, i rinvigorenti, quelli che tengono lontani insetti e parassiti, ecc... un mondo affascinante e vastissimo che aspetta solo di essere conosciuto e usato correttamente. Dalle erbe ai fiori, dagli estratti ai principi officinali, dalla ricetta al prodotto confezionato: questo laboratorio è un percorso ricco di manualità, tradizioni ed esperienze.

SGRANA CHE TI PASSA

Come si fa la polenta?



02 dicembre ore 17>18

La "torta d'oro" delle terre trentine, fatta sul focolare nei tipici paioli di rame. Un cibo che ha sfamato intere generazioni. La polenta era sempre al centro delle tavole dei contadini, accompagnata da formaggi, carne, verdure, oppure mangiata a colazione con latte e zucchero. Perché in queste zone il mais cresce rigoglioso e ancora oggi è una coltura praticata sia in valle che in montagna. Ma per ottenere la polenta, ci sono alcuni passaggi che è importante conoscere: la mietitura, che va fatta al giusto grado di maturazione. El "stoid", per preparare le pannocchie che andranno appese, pratica per cui tutti si ritrovavano in un luogo caldo a raccontarsi storie e mangiare piatti tipici. La lunga stagionatura delle pannocchie, per ottenere una buona farina. La sgranatura, quasi un "gioco", per raccogliere i chicchi dorati. E infine la macinatura, che ci dà la farina. Volete partecipare a un passaggio di questa tradizione secolare?

UN DONO DI LANA

Realizziamo insieme un animaletto
in lana cardata!



25 novembre ore 11 > 12
05 dicembre ore 17 > 18

La pecora è un'amica preziosa dei contadini, e non manca mai nelle fattorie. Ci dona un materiale eccezionale, unico, quasi magico... la lana! È il mantello delle pecore, uno fra i materiali più naturali, ecologici ed antichi, dalle straordinarie proprietà: è traspirante, trattiene il caldo e respinge il freddo, è riciclabile e altro ancora.

Le fibre di lana, così morbide e piacevoli al tatto, si possono trasformare con solo un pizzico di creatività. Con le nostre mani riusciremo ad assistere alla piccola magia di trasformare la lana in piccoli oggetti e animaletti oppure realizzeremo soffici addobbi natalizi, per rendere bella la nostra casa o per preparare un gradito dono.

I "CONTADINI IN CAMPO" SONO:



CEMBRANI D.O.C.:
Azienda Agricola Simoni - Palù di Giovo
Villa Corniole - Verla di Giovo
Alfio Nicolodi - Cembra Lisignago
Cembra Cantina di Montagna - Cembra Lisignago
Zanotelli - Cembra Lisignago
Distilleria Paolazzi - Faver di Altavalle
Distilleria Pilzer - Faver di Altavalle



DONNE IN CAMPO di CIA TRENTO:

Agritur Odorizzi - Rallo, Ville d'Anaunia
Aneghe Taneghe Società Semplice Agricola - S. Michele all'Adige
Azienda Agricola Angeletti Geom. Patrizia - Novaledo
Azienda Agricola Dolomeating Di March Chiara - Ravina, Trento
Azienda Agricola e Agriturismo La Barberina - Calceranica al Lago
Azienda Agricola e Agriturismo Maso Al Sole - Loc. Torchio, Civezzano
Azienda Agricola e Agriturismo Maso Flonkeri - Altopiano della Vogolana
Azienda Agricola Fernanda Zendron - Albiano
Azienda Agricola G.A. Mancini Di Casagrande Claudia - Trento
Azienda Agricola La Fonte - Folgaria
Azienda Agricola Pontalti Laura - Cortesano Di Meano, Trento
Azienda Agricola Profumi Di Campagna - Fraz. Covelo, Cimone
Azienda Agricola Solerbe Farm Di Pederzoli Cristina - Cavedine
Azienda Agricola Soto Al Croz - Lavarone
Carli Morena Paola - Trento
Chisté Oriana - Baselga Di Pinè
Ortofloricoltura Tomasi Di Tomasi Giuseppe E Barbara - Trento



Archivio CIA Trentino Brugnara Letizia



INFO LABORATORI E PRENOTAZIONI:
*scrivere un messaggio whatsapp
al numero 393 55 03 104 -Cembrani D.O.C.*

CEMBRANI D.O.C.
Viale IV Novembre, 52
38034 Cembra Lisignago (Tn)
info@cembranidoc.it
www.cembranidoc.it - negozio on-line

DONNE IN CAMPO – CIA TRENTO
Via Maccani 199
38121 Trento
tel. 0461 1730440
donneincampo@cia.tn.it - www.cia.tn.it