



**ACCADemia
DOMANI**

ACCELERA IL TUO FUTURO

Corso Online

INFUSI E TISANE

***Erbe aromatiche e spezie
per il benessere quotidiano***

della Prof.ssa Paola Cuscinello





Programma del Corso

INFUSI E TISANE

Erbe aromatiche e Spezie per il benessere quotidiano

Introduzione

0. Introduzione al Corso

Modulo 1 – Origine, struttura e preparazioni delle erbe e delle spezie

1. Spezie ed erbe aromatiche
2. Fiori, foglie, radici e cortecce
3. Infusi, tisane e decotti

Modulo 2 – Proprietà immunostimolanti

4. Anice stellato
5. Chiodi di garofano
6. Cumino
7. Curcuma

Modulo 3 - Proprietà disintossicanti

8. Alloro
9. Cannella
10. Ortica
11. Rosmarino

Modulo 4 - Proprietà diuretiche

12. Lavanda
13. Semi di finocchio
14. Tarassaco



Modulo 5 - Proprietà antiossidanti

15. Ibisco
16. Mirtillo
17. Tè verde

Modulo 6 - Proprietà energizzanti

18. Noce moscata
19. Pepe nero
20. Tamarindo

Modulo 7 - Proprietà riscaldanti

21. Bacche di ginepro
22. Peperoncino
23. Zenzero

Modulo 8 - Proprietà rinfrescanti

24. Coriandolo
25. Eucalipto
26. Menta

Modulo 9 - Proprietà rigeneranti

27. Cardamomo
28. Citronella
29. Liquirizia

Modulo 10 - Proprietà rilassanti

30. Camomilla
31. Salvia
32. Tiglio

Modulo 11 - Proprietà snellenti

33. Melissa
34. Maggiorana

Corso INFUSI E TISANE

35. Timo

Accelera il tuo futuro



Modulo 12 – Dolcificare i preparati

36. Zuccheri e miele

Modulo 13 – Ricettario e schemi

37. Preparazione di infusi, tisane e decotti

Quiz finale

Conclusione del Corso e il Certificato frequenza e superamento del Corso

