

ZÓGN A TRÈB

Alla scoperta della fermentazione

10/17/24 giugno 2020

ore 18-20 Ecomuseo delle Erbe Palustri

Mercoledì 10 giugno

Introduzione all'antica pratica della fermentazione e ai suoi benefici, per il miglioramento della qualità della vita. Vedremo come si prepara una crema da bagno scrub probiotica e un detergente enzimatico.

Mercoledì 17 giugno

Yogurt e formaggio spalmabile di kefir di latte, a basso contenuto di lattosio. Una miniera di fermenti lattici vivi da utilizzare in mille modi fantasiosi, sia dolce che salato.

Mercoledì 24 giugno

Fermentiamo le verdure, per arricchire ogni piatto di gusto, salute e creatività. Utilizzabili come contorno o nella realizzazione di tramezzini estivi, crepes salate, salse e paté, hummus, per rendere più digeribili i legumi e tanto ancora.

Gli incontri saranno tenuti da **Mariella Dalpozzo**, presidente dell'associazione culturale Luce di Solara e membro della scuola di alta fermentazione Ferment Academy, fondata dalla dott.ssa Carmen Ruello.

Si occupa di diffondere le applicazioni teorico/pratiche della fermentazione, alla base di uno stile di vita orientato al benessere, con armonia, sicurezza e gusto.

Gli incontri saranno svolti secondo i protocolli di sicurezza anticontagio Covid-19.

Costo di partecipazione: € 10 a incontro - **Numero partecipanti:** max 12 persone

Info e prenotazioni:

Ecomuseo delle Erbe Palustri, via Ungaretti 1, Villanova di Bagnacavallo
tel. 0545 47122 - erbepalustri.associazione@gmail.com - www.erbepalustri.it