

Avtôn a TRÈB

L'abbondanza dell'autunno
Laboratorio pratico

17 - 24 settembre

1 ottobre 2020

ore 18-20 Ecomuseo delle Erbe Palustri



Giovedì 17 settembre

Autunno in tavola: "cibi fermentati"

La fermentazione come metodo per rendere il cibo più digeribile e assimilabile, arricchendoli di vitamine. E' tempo di mele, pere, uva, rape, carote, cavoli ...

Giovedì 24 settembre

La lunga fermentazione: "prepariamoci all'autunno con i microrganismi".

Creiamo uno spray-gola da portare in borsetta.

Giovedì 1 ottobre

Fa che il cibo sia la tua medicina (Ippocrate - 400 a.C.)

Una colazione da Re con la crema Budwig arricchita con il kefir autoprodotta.

I partecipanti ai laboratori dovranno portare un vasetto di vetro da 200 ml, un coltello, una taglierina e un canovaccio. I preparati ottenuti rimarranno come ricordo della giornata ai singoli partecipanti.

Incontri tenuti da **Mariella Dalpozzo**, presidente dell'associazione culturale Luce di Solara e membro della scuola Ferment Academy, della dott.ssa Carmen Ruello. Diffondiamo le applicazioni teorico/pratiche della fermentazione per uno stile di vita orientato al benessere, in armonia, in sicurezza e con gusto.

Costo di partecipazione: €15 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