

TUTTI IN FERMENTO!

IMPARIAMO A PREPARARE VERDURE E FRUTTA LATTOFERMENTATE
AD ALTO VALORE NUTRITIVO



Vino, birra, formaggio, olive, yogurt, questi sono solo alcuni esempi di cibi fermentati che entrano ogni giorno nelle nostre case. La fermentazione è un processo naturale in cui innumerevoli specie di microrganismi trasformano il cibo rendendone maggiormente assimilabili i nutrienti, arricchendolo di sapore e di sostanze nutritive (acidi grassi, vitamine, sostanze antimicrobiche, ecc.) che offrono potenti benefici terapeutici, in particolare sul nostro sistema immunitario. Conoscere i cibi fermentati e imparare a prepararli a casa, aiutano a ritrovare facilmente il benessere del nostro corpo.

Lunedì 7 novembre 2016 – dalle ore 20,00 alle 23,00
teatro7 – via Thaon di Revel, 7 – Milano



Programma

- prepariamo crauti e giardiniera;
- scopriamo assieme gli *tsukemono*: composte di frutta fermentata;
- prepariamo bevande probiotiche: il kvass di barbabietola
- la fermentazione alcolica e la preparazione dei sidri di frutta

Manuela Vanni

È una giornalista gastronomica, fotografa e autrice di libri di cucina, ha coltivato nel tempo la passione per l'autoproduzione. Qualche anno fa si è avventurata nel mondo dei cibi fermentati. È direttore di una web tv e tiene un blog di cucina: www.ilpersil.wordpress.com