STAGIONI IN FERMENTO
Workshop e pranzo con Jusi e Marie

Un percorso dedicato alla fermentazione artigianale, scandito dal ritmo delle stagioni. Quattro appuntamenti pensati per chi desidera imparare, sperimentare e portare nella propria cucina i saperi e i sapori della fermentazione.

PRIMO APPUNTAMENTO – PRIMAVERA

Una giornata per scoprire la lattofermentazione delle verdure e approfondire l'importanza dei fermentati nella nostra alimentazione, in un ambiente accogliente e sotto la guida attenta di due esperte.

Programma
10:00-13:00 – Laboratorio pratico
Impareremo insieme a fermentare ortaggi primaverili, utilizzando diverse tecniche (a secco e in salamoia) ed esplorando sapori e consistenze.
Ogni partecipante preparerà i propri fermentati da portare a casa.

13:00-15:00 – Pranzo
Condivideremo un pranzo vegetariano a base di alimenti fermentati artigianali: un momento conviviale per assaporare, lasciarsi ispirare e confrontarsi.

Menu
Crostini con mandorle e barbabietole fermentate
Zuppa di ortica alla salsa di soia
Tempeh con salsa chimichurri
Insalata di verdure lattofermentate e panna acida
Verdure arrosto con miso e miele
Biancomangiare

INFORMAZIONI

Posti limitati
massimo 14 partecipanti
Dove
Roma (zona Tor Pignattara)
Quando
Domenica 4 maggio, dalle 10:00 alle 15:00

Per info e iscrizioni
marie.fermentaction@gmail.com

COSA PORTARE

Barattoli
Sono preferibili quelli ermetici con coperchio in vetro, guarnizione di gomma e gancio di metallo (es: Fido di Bormioli Rocco), ma sono utilizzabili anche quelli con coperchio a vite. Portateli già lavati e asciugati (non è necessario sterilizzarli poco prima di riempirli, l'importante è che siano puliti).

Coltello e tagliere
Il tagliere non è strettamente necessario, però, se ne avete uno piccolo e leggero, portatelo.

Canovaccio
Fa sempre comodo.

I NOSTRI COLLABORATTORI

Produttori per il pranzo
Giulia Pieri – La casa di Fanny – Selvatica lab – Tofu bio Otani

Fornitore di verdure per il laboratorio
Azienda Agricola Altobelli