

# c'e' fermento

*cibi tradizionali per tempi moderni*

## modulo A

23/24 Settembre 2017

### LE VERDURE LATTOFERMENTATE

- Tutte le fermentazioni (lattica, acetica, alcoolica...)
- Prebiotici e Probiotici, Humus della Salute
- Saggezza antica per tempi moderni: verdure fermentate, conservabili tutto l'anno per nutrizione migliorata.
- I fondamentali fermenti vegetali atti a ricostituire l'intestino ed un sangue forte e vitale
- Fermenti vegetali d'ogni tipo; in salamoie, pressati, invecchiati o veloci, sotto crusca, con aceti e tecniche speciali, crauti e kimchee.



14/15 Ottobre 2017

### MISO, RE DEI FERMENTI

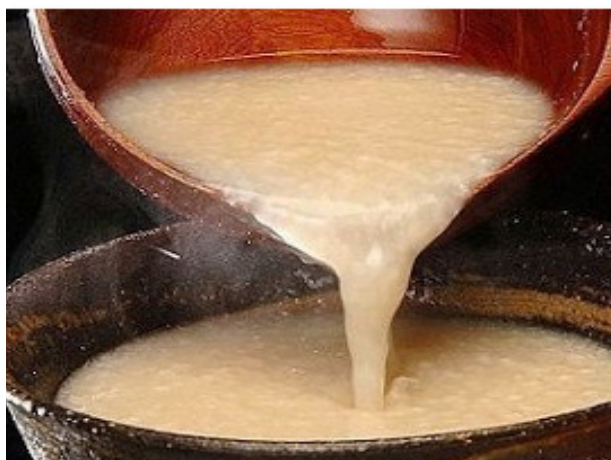
- Preparazione del Koji, a partire dal Tane Koji.
- Cottura e salatura del legume, miscela col koji.
- Costruzione d'un piccolo impianto con la culla di fermentazione.
- Messa a dimora di una partita di miso bianco da 3-6 mesi d'incubazione.
- Svariati tipi di Miso, compreso quello senza soia e quello di sola soia senza cereali.
- Importanza di svariati fermenti per ricostituire l'eubiosi digestiva.
- Ricette col miso da antipasto al dessert, non solo zuppa e cenno sul sottoprodotto detto Tamari.



18/19 Novembre 2017

### DOLCE FERMENTO: AMAZAKE DRINK E BUDINO

- La dolcezza naturale, indici glicemici ed insulinici.
- Il miglior dolcificante, e perchè
- Preparazione del Malto di cereali o Maltosio. Farsi uno zucchero migliore, completo e senza saccarosio o fruttosio, in casa
- Laboratorio di ricette bilanciate di dolci per grandi e piccoli
- Latte di riso, quello vero, germogliato.



**SEDE DEI CORSI MENS@SANA, via Lovese 3, Dorno PV**  
Ospitalità alberghiera o B&B contattateci per prenotare.

**Costi compresi pasti, dispense, materiale didattico (starter, lieviti ecc.)**  
singolo weekend 250€ - modulo completo 750€

**Sono previsti altri due moduli (B e C) nel 2018**

**INFO, CONTATTI e iscrizioni**

fengshuithery@gmail.com / Tel. 348 5525807 - 333 7665117 / Pagina FB PERCORSI BEN-ESSERE