

# Fermentiamo ma non ci fermiamo



**Cibo • Corpo • Casa • Creatività • Cuore**

**venerdì 5/12/19/26 febbraio 2021**

**ore 17-18.30 online su Zoom dall'Ecomuseo delle Erbe Palustri**

**05/02: Il cibo che alimenta:  
formaggio di kefir e paté probiotico di lupini**

**12/02: Limoni, arance e...  
la fermentazione enzimatica**

**19/02: Le verdure fermentate:  
insaporitori e salsine per piatti sani e creativi**

**26/02: Per una pelle di seta:  
scrub doccia e crema base enzimatica**



Gli incontri prevedono una parte teorica ed una pratica e sono tenuti da **Mariella Dalpozzo**, presidente dell'associazione culturale Luce di Solara e membro della scuola Ferment Academy, della dott.ssa Carmen Ruello, che si occupa di diffondere le applicazioni della fermentazione per uno stile di vita orientato al benessere, in armonia, in sicurezza e con gusto.

**Costo di partecipazione:** € 15 a incontro

Modalità di pagamento: bonifico bancario o Paypal.

Info e prenotazioni:

Ecomuseo delle Erbe Palustri tel. 0545 47122

erbepalustri.associazione@gmail.com - lucedisolara@gmail.com

