

The background is a dense, colorful pattern of various stylized microorganisms. It includes red and blue oval shapes, some with internal details like dots or lines. There are also larger, more complex shapes like a large blue one with a pink center, and several star-like or sun-like shapes in yellow and orange. Some shapes have small protrusions or flagella, suggesting bacteria or fungi. The overall style is illustrative and scientific.

FERVIDA FERMENTI DI VITA

Laboratorio di fermentazione Fervida
Fermentazione naturale e microrganismi

FERVIDA ARCOBALENO





FERVIDA

METODO DI FERMENTAZIONE NATURALE

Stefano Abruzzese

Ricercatore e divulgatore della fermentazione naturale, autore del libro *Fervida*.

FERVIDA

- **“Il mondo ne
avrà bisogno.”
– Pa Cheng**





VASI ORTES



FERVIDA NEUTRO

INGREDIENTI:

UVA BIANCA

MELE

ZUCCHERO BIANCO

ACQUA DECLORATA

FERVIDA NEUTRO

- vegetale fresco (mele, uva bianca)
- acqua non clorata
- zucchero

Proporzioni:

- 1/3 vegetale
- acqua zuccherata 200 g/l
- riempire fino a 9/10 del vaso

PREPARAZIONE DEL FERVIDA

GRUPPO FACEBOOK: MICROORGANISMI EFFETTIVI PANACEA UNIVERSALE

<https://www.facebook.com/groups/microorganismieffettivi/>

PREPARAZIONE DEL FERVIDA:

Prendi un barattolo di plastica per alimenti e in vetro, preaccaldalo e sterilizzalo accuratamente.

UNDO DALLA FRUTTA:

Prendi il peso per 3 ed otteniamo il numero base che le alla quantità di zucchero, che moltiplicheremo per il 100 la quantità d'acqua.

PRO:

1melo (2) = 1 kg di mele (20) = 2000 g d'acqua
 e 600g di zucchero, per cui si perviene un corrispondente da 2000 g di acqua da avere uno spazio vuoto di 1 litro per fermentazione aerobica.

UNDO DAL BARATTOLO:

Prendi la capacità del barattolo per 10 e otteniamo la litri di acqua, la moltiplicheremo per 3 per la frutta e per il 2000.

PRO:

Se ho 2 litri (2) = 200 (melo) 200x3 = 600 (acqua)
 = 600 (frutta)

ORZIONI VIVE:

Se il contenitore fino a metà, aggiungo in qui bisogno acqua 1 litro di acqua in mezzo a zucchero e poi riempio il barattolo lasciando 1 litro di spazio libero. All fondo.

LINENTI LEGGERI O ESSICCATI:

Prendi la quantità d'acqua riempendo circa 1/3 del barattolo, poi aggiungere zucchero in rapporto sempre di 1 a 1 d'acqua, moltiplicare le litri e aggiungere i vegetali fino a fondo del barattolo, ricordandosi di lasciare sempre di spazio per la fermentazione aerobica.

IMPORTANTE

Non usare parti metalliche, acciaio o alluminio con il fervida, perché in presenza d'ossigeno possono essere ossidati e far perdere il frutto.

Buona fermentazione

UTILIZZI DI FERVIDA:

ALIMENTARE/SALUTE: rafforza le difese immunitarie, apporta nutrienti, migliora la flora intestinale

COSMETICA: applicati sulla pelle come impacchi per eczemi e micosi

PULIZIA DELLA CASA: detergenti piatti, bucato ecc.

AGRICOLTURA: fertilizzanti

Fermentare è trasformare la vita

La fermentazione ci ricorda che nulla resta fermo: ogni cosa è in continuo cambiamento, collaborazione e trasformazione.

“Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma.”
– Antoine Lavoisier