

A chi è rivolto

*Il percorso è aperto a tutte e tutti.
Non è richiesta alcuna esperienza precedente.*

È pensato per chi ama:

- sperimentare
- imparare facendo
- osservare i processi naturali
- rallentare
- lasciarsi stupire

Gli incontri si terranno in **via dei Modiano 5**.

È possibile partecipare anche a singoli appuntamenti, anche se il percorso completo è composto da **7 incontri**.

Il laboratorio è a **numero chiuso** (massimo **15 partecipanti**) e si svolge secondo il principio dell'**offerta libera e consapevole**.

Info e prenotazioni necessarie ai fini organizzativi (WhatsApp): 351 973 4702

Un percorso di incontri pratici dedicati ai cibi fermentati e vivi

“In fermento” è un piccolo viaggio dentro la cucina naturale e i suoi processi invisibili: verdure che maturano, bevande che prendono vita, frutta ed erbe che si trasformano lentamente.

Un'esperienza fatta di:

- gesti semplici
- osservazione
- profumi
- assaggi
- tempo

Per scoprire che la fermentazione è un modo diverso di stare in cucina... e di stare nelle cose.



*progetto Piantiamola realizzato in collaborazione ed il supporto di **BIOEST.org***



www.piantiamolapunto.it



IN FERMENTO

Viaggio pratico nel mondo dei cibi vivi

Un invito a entrare in un piccolo mondo invisibile ma vivissimo, dove batteri e lieviti lavorano in silenzio e trasformano ingredienti semplici in sapori sorprendenti.

Un percorso di incontri-laboratorio per chi ama sperimentare, creare con le mani, annusare, assaggiare e stupirsi.

Inizio percorso: 2 marzo 2026

In collaborazione con
Urbi et horti
del gruppo
Associazione Bioest

INCONTRO 1: lunedì 2 marzo(16:30-18:30)

Il mondo invisibile che ci nutre

Cos'è la fermentazione.

Un incontro introduttivo per entrare nel mondo dei cibi vivi e capire cosa accade davvero quando lasciamo che il tempo e i microrganismi trasformino il cibo; **sperimenteremo anche la salagione preparando insieme i crauti**, per osservare da vicino come il sale e il tempo avviano la trasformazione.

INCONTRO 2: lunedì 23marzo(16:30-18:30)

Acqua e sale – Sapori di vita

Kimchi e altre verdure in salamoia

Un laboratorio dedicato alla fermentazione delle verdure in salamoia.

Partendo da ingredienti semplici — acqua, sale e vegetali di stagione — esploreremo come il sale possa diventare alleato della vita microbica, trasformando consistenze e sapori in modo naturale e sicuro.

Un incontro essenziale e concreto, dove la semplicità diventa sapore

INCONTRO 3: lunedì 30 marzo(16:30-18:30)

Quando gli scarti diventano tesori

I Fervida Arcobaleno

Partendo dagli “scarti”, bucce, torsoli e ritagli, impareremo a trasformatli in preziosi elisir aromatici, riducendo gli sprechi e valorizzando ciò che la natura ci offre, **e scopriremo come utilizzare il preparato come detergente naturale per le pulizie domestiche.**

Un laboratorio che unisce fermentazione, creatività e sostenibilità.

INCONTRO 4: lunedì 13 aprile(16:30-18:30)

Fervida neutro – l'elisir della vita in fermentazione

Un laboratorio per imparare a creare e curare il Fervida neutro, osservando i processi invisibili della fermentazione e portando a casa un alimento vivo coltivato con consapevolezza.

INCONTRO 5: lunedì 27 aprile(16:30-18:30)

Fervidoliti – perle di vita fermentata

Un laboratorio dedicato ai Fervidoliti, ottenuti dal Fervida.

Un incontro per avvicinarsi con curiosità al mondo dei cibi vivi e alle forme sorprendenti che la fermentazione può assumere.

INCONTRO 6: lunedì 11 maggio(16:30-18:30)

Bevande fermentate – Bolle vive

Un laboratorio pratico dedicato alle bevande naturalmente fermentate.

- kombucha
- kefir d'acqua
- ginger beer naturale

Scopriremo come nascono le bollicine, come gestire i tempi di fermentazione e come ottenere bevande vive, leggere e profumate da continuare a casa.

INCONTRO 7: lunedì 25 maggio(18:00-20:00)

Fermentazione e creatività in cucina

Un incontro conclusivo dedicato all'uso quotidiano dei fermentati in cucina.

Affronteremo:

- come utilizzare i fermentati nei piatti
- abbinamenti e idee pratiche
- valorizzazione dei sapori

L'incontro si chiude con una **degustazione finale condivisa**, per assaggiare insieme i percorsi di fermentazione avviati durante il ciclo.