Slow Food®
TERRA MADRE DAY

SABATO 10 DICEMBRE SERATA IN FERMENTO

CUCINA AGRICOLA E SELVATICA
Fitoalimurgia e Benessere
Paola Chiellini
LA BOTTEGA
CAMPAGNA AMICA LIVORNO

LABORATORIO PRATICO DI FERMENTAZIONE E ABBINAMENTI NATURALI

Un viaggio accessibile a tutti e tutte per scoprire l'arte millenaria della conservazione naturale, per il benessere e contro lo spreco alimentare.
Impareremo a trasformare le verdure e i legumi di stagione in veri concentrati di salute e sapore

IL PROGRAMMA



1. LATTOFERMENTAZIONE di BASE
Salatura a secco. Prepariamo insieme i crauti tradizionali a km zero
Salamoia. Elaboriamo una giardiniera autunnale croccante e marinata

2. LO SPECIAL della SERATA: il Tempeh autoprodotto
Come realizzare a casa questo alimento fermentato utilizzando esclusivamente i legumi del nostro territorio

3. BOLLICINE nel CALICE: Fermentazioni Selvatiche vs Controllate
Nel finale metteremo a confronto due filosofie di fermentazione sia nel piatto che nel bicchiere, attraverso la degustazione guidata di

- Un calice di Spumante di Sambuco artigianale. Il trionfo della fermentazione selvatica e spontanea, esattamente come i nostri crauti.
- Un calice di Vino Ancestrale della Fattoria Spazzavento (Ponsacco): la rifermentazione naturale in bottiglia con lieviti indigeni, dinamica e strutturata.



COSA PORTARE DA CASA?



Per sporcarci le mani insieme, ogni partecipante dovrà portare:
1 Tagliere
1 Coltello da cucina per verdure

2 Barattoli di vetro puliti (tipo Quattro Stagioni da 500 ml) con tappi nuovi
(Le verdure locali, legumi e tutti gli ingredienti del laboratorio sono inclusi nella quota)

INFO, COSTI E PRENOTAZIONI

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:
Socio / Socia Slow Food: € 15,00
Non Socio / Socia: € 30,00
Promo "Welcome Slow" (tessera annuale + serata):
Nuovo *Socio under 30*: € 20,00; *Socio Ordinario*: € 45,00

Posti limitati per garantire lo spazio di lavoro a tutti e tutti!
Prenotazione obbligatoria: WhatsApp: 3289693680 | Email: slowfodlivorno@gmail.com

SABATO 10/12/2026
ORE 21

Slow Food®
Livorno

VIA CALAFATI, 7