



ateliers forma'festifs



« La Lacto-Fermentation »

Pendant cette session, nous explorerons le double-objectif de ce processus simple et accessible à tous ; son histoire et ses nombreuses déclinaisons pratiques, avant de remonter nos manches et de nous familiariser.

Où ?

Association « Au Ras Du Sol »
1, route de l'Amourette,
Lieu-dit Beauchamp
24 230 Vélines

Quand ?

Date : 10/12/2016
De 14h à 17h

Intervenant(s) :

Henri Sandifer, passionné de la relation entre la santé de l'homme de celle de l'écosystème, diplômé en biologie.

AU PROGRAMME

14h00 : Café de bienvenue

Accueil et présentation des participants.

14h30 : Partie théorique

Définition de la lacto-fermentation, son histoire et sa distribution géoculturelle, sa capacité de préservation de la nourriture et ses bienfaits pour la santé.

16h00 : Partie pratique

Explication du processus, dégustation de produits fermentés, création de boissons.

17h00 : Goûter en auberge espagnole

On partagera ensemble un goûter convivial avant de se quitter !

DÉTAILS PRATIQUES

Pensez à apporter votre contribution à l'auberge espagnole.

Si vous souhaitez faire des conserves de légumes (choux, carottes, panais, haricots, concombres, potirons, potimarrons, patate douce, celery-rave, poireaux, entre autres, ou souhaitez repartir avec une souche de kombucha ou de kéfir de fruits, veillez à apporter 1) les légumes de votre choix 2) des bocaux d'un volume total suffisant pour les conserver 3) un bol pour les mélanger 4) du gros sel 5) de l'eau sans chlore. Pour plus d'informations, vous pouvez me joindre à l'adresse suivante : henrisandifer@gmail.com

Pour être accueilli(e)s dans les meilleures conditions, merci de faire connaître votre participation ! Places limitées à 15 personnes.

Pour des raisons d'organisation et de bon déroulement du chantier, l'UPoJ ne pourra accueillir que les personnes inscrites. Si vous ne pouvez pas venir merci de nous prévenir le plus tôt possible :

Au 05 53 73 29 50

Ou par courriel : upoj@aurasduisol.org

Il est nécessaire d'être adhérent à l'association pour participer aux chantiers proposés par l'Université Populaire du Jardinage.

Vous pourrez adhérer lors de votre première participation.

La cotisation annuelle est de 1 euro symbolique.

