



WORKSHOP: GLI ALIMENTI FERMENTATI PER LA VITA IN SALUTE

A cura di

DR. GUIDO BALESTRA, GIULIA PIERI, MARIELLA DALPOZZO

Un workshop con lo scopo di informare i partecipanti su quanto sia importante per la salute di bambini ed adulti una sana alimentazione, con particolare riferimento ai cibi fermentati e al ruolo vitale che i microorganismi hanno nella vita e nel benessere. Grazie alla fermentazione si ottengono gustosissimi cibi, più digeribili e utili per il buon funzionamento dell'organismo, e per rinforzare il sistema immunitario.



PROGRAMMA DEL WORKSHOP:

Al mattino ci sarà la parte sanitaria, condotta dal dr. Guido Balestra

*

Nell'intervallo potrete gustare un pranzo vegetale, senza glutine, ricco di prodotti fermentati a cura della chef Giulia Pieri.

*

Seguirà un laboratorio di fermentazione casalinga, facile e adatta a tutti, a cura di Giulia Pieri e Mariella Dalpozzo. Vedremo nella pratica alcuni esempi di fermentazione domestica, tra cui crauti e verdure lattofermentate, kefir e kombucha.

I partecipanti che lo desiderano, potranno portare l'occorrente per autoprodurre le proprie verdure lattofermentate: un c oltello, un tagliere, uno o più vasetti con tappo ermetico. Sarebbe utile una terrina capiente per mescolare le verdure e una bilancia da cucina. Le verdure fresche, i granuli Tibicos e scoby di kombucha saranno offerti ai partecipi-panti che vorranno iniziare l'autoproduzione.

I TUTOR DEL WORKSHOP:


Dr. Guido Balestra - *Presidente Fondazione Cardiologica Myriam Zito Sacco, specialista in cardiologia e scienza dell'alimentazione.*

Il Dott. Guido Balestra, laureato in medicina a Bologna nel 1971, si specializza successivamente in Cardiologia a Ferrara nel 1974 e in Scienze dell'Alimentazione a Modena nel 1982. Lavora presso la Cardiologia dell'Ospedale di Forlì dal 1971 al 1990. Nel 1991 collabora con Villa Maria Cecilia Hospital, a Cotignola, dove svolge diversi ruoli di dirigenza fino al 2008 e dove tutt'oggi è Consulente. Autore di numerose pubblicazioni, ha partecipato in qualità di relatore a numerosi congressi, corsi di specializzazione ed eventi formativi. Ha ricoperto diversi incarichi associativi in grandi associazioni cardiologiche, come ANMCO, ANCE, SISA, SICOA. Le aree di maggior interesse sono l'aterosclerosi, l'ecografia vascolare, la cardiologia preventiva.

Giulia Pieri, chef romagnola, specializzata in cucina vegetale integrale e probiotica. Negli ultimi anni ha approfondito l'ambito delle fermentazioni di cibi e bevande, collaborando con medici e naturopati. Ama rielaborare nuove e antiche ricette, rendendo il cibo un mezzo per prendersi cura di se stessi. Ama viaggiare per ricevere nuovi stimoli, con uno sguardo sempre attento all'autoproduzione e all'etica.

Contatti - Tel:- 347 7600188 | E-mail: giulia_pieri@yahoo.it |  [Giulia Pieri Chef](#)

Mariella Dalpozzo - *Ass. Luce di Solara* è membro di Ferment Academy per la divulgazione delle tecniche di fermentazione.

Contatti - Tel:-347 928 9838 | E-mail: lucedisolara@gmail.com |  [Luce Di Solara](#)
Sito Web: www.lucedisolara.com



Contributo economico ad personam: 60 euro
(workshop + cena servita + dispensa con ricette)



FONDAZIONE CARDIOLOGICA
MYRIAM ZITO SACCO
Dal 1984

L'evento si svolgerà presso l'Ecomuseo delle Erbe Palustri,
Via Ungaretti, 1 – 48012 Villanova di Bagnacavallo (Ra)

Per info & prenotazioni: lucedisolara@gmail.com - 347 928 9838 | giulia_pieri@yahoo.it - 347 760 0188