



SCUOLATAO

*ScuolaTao si dedica all'insegnamento  
professionale della Medicina Cinese*

# Conoscere e preparare i cibi fermentati

Valeria Tonino

Milano  
26 maggio 2019



## Conoscere e preparare i cibi fermentati - docente: V. Tonino

L'uso di alimenti fermentati è di confermata efficacia per sostenere il sistema digestivo e per promuovere la salute. Da centinaia di anni si producono in tutto il mondo. Conoscere i prodotti fermentati già pronti offerti dalla tradizione e imparare a preparare in casa i propri cibi fermentati offre vantaggi di vitalità e freschezza. In questo ci è come sempre d'aiuto lo sguardo della medicina cinese.



Con Valeria Tonino si studieranno vari metodi di fermentazione casalinga (kimchi, kefir, rejuvelac, formaggi vegetali, lievito madre, ...), si prepareranno alcuni prodotti e si useranno preparati già pronti come crauti, insalatine, miso, salse di soia, prugne umeboshi e tempeh.



**Sede:** Milano, BistròBiò - Via Valtellina 10

**Orari:** 9.30-17.30

**Durata:** 8 ore

Allievi e tesserati ScuolaTao, soci OTTO

Altri iscritti

Costo di partecipazione (IVA inclusa)

€ 100

€ 130

*I prodotti che verranno utilizzati in cucina sono inclusi nella quota*

*ScuolaTao premia la tua voglia di imparare: contatta la segreteria per tessera e promozioni. La conferma del seminario viene inviata una settimana prima della data prevista. L'importo può essere restituito solo in caso di cancellazione o rinvio del corso da parte della scuola. Al termine del seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione.*

Per informazioni: [www.scuolatao.com](http://www.scuolatao.com)

**Segreteria:**  +39 3801491893

 [infomilano@scuolatao.com](mailto:infomilano@scuolatao.com)