



L'Accademia "Untoccodalcuore" organizza un **workshop** sul tema

Il Kefir, elisir di lunga vita

Il kefir, ottenuto dalla fermentazione del latte, usato da secoli nelle regioni caucasiche e considerato alla base della longevità di quelle popolazioni, è al centro di un crescente interesse. Dal punto di vista scientifico è un ottimo probiotico, ricco di molti oligoelementi fondamentali per benessere e salute.

Contenuti del workshop:

- **Parte teorica:** caratteristiche e proprietà del kefir

- **Parte pratica:**

● gestione del kefir per la produzione casalinga

● usi culinari e non culinari delle varie componenti del kefir

● preparazioni di ricette dolci e salate.



Il workshop è organizzato in presenza (max 4 partecipanti) e suddiviso in 2 incontri di 4 ore ciascuno, preferibilmente dalle 14.30 alle 18.30.

Date: offriamo ai partecipanti la possibilità di suggerire e di concordare le date insieme.

Nel costo del corso sono compresi gli ingredienti delle ricette che verranno degustate a fine workshop, un dettagliato manuale ed una fornitura di granuli per l'autoproduzione.

Il corso verrà condotto a Milano (zona Porta Romana) da Apeksha Enrica Dubini, responsabile dell'Accademia, laureata in chimica, esperta di discipline orientali, bodyworker e docente di varie tipologie di massaggi orientali.

"La mia profonda convinzione che un approccio olistico a benessere e salute includa un corretto stile di vita ed una sana alimentazione, e la mia grande passione per una cucina salutare che mi spinge da anni a sperimentare cose nuove, sono il motore per la creazione di questo workshop" E. Dubini .

Per informazioni e iscrizione rivolgersi a: **Apeksha Enrica Dubini**

cell. 335-6639834; www.untoccodalcuore.com ; e-mail viaggiatrice55@gmail.com