

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 persone, con utilizzo di dispositivi di protezione individuali), e suddiviso in 2 incontri di 4 ore ciascuno.

Date programmate: sabato 15 e sabato 22 maggio 2021, dalle 14.30 alle 18.30

Nel costo del corso in presenza, 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 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 enrica.dubini@alice.it