



Formació contínua

Escoles Agràries

Bàsic de fermentats vegetals: hortalisses del teu hort

Constantí, del 13 al 18 de juny de 2025

Presentació i objectius

Els fermentats vegetals són una tècnica de conservació provocada pels microorganismes que són beneficiosos per a la salut i per a la flora intestinal, millorant-ne el sabor, el valor nutricional i la durabilitat. Cultures com la japonesa o la mediterrània han utilitzat la fermentació per aprofitar excedents i garantir alimentació saludable durant tot l'any.

Aquest taller vol donar a conèixer aquestes tècniques com una eina pràctica per reduir el malbaratament alimentari. A través de la pràctica amb fermentats com el kimchi, el xucrut o els envinagrats japonesos, es promou una mirada sostenible i creativa a la cuina.

L'objectiu és recuperar sabers tradicionals que connecten salut, sostenibilitat i cultura gastronòmica, i oferir eines accessibles per a una cuina més conscient, arrelada al territori i respectuosa amb els recursos.

Programa

Sessió 1, dv. 13 de juny

16.00 a 20.00h **Taller de verdures de lacto fermentació.**

- Fermentació en salmorra.
- Fermentació sense salmorra (xucrut).
- Fermentació asiàtica, *kimchi*.

Sessió 2, dl. 16 de juny

16.00 a 20.00h **Taller de fermentació japonesa.**

- *Nukazuke* amb verdures de l'hort.
- Condiments de *koji* amb verdures.

Sessió 3, dc. 18 de juny

16.00 a 20.00h **Taller de *Sushi*, sopa de miso i *tsukemono*.**

Professorat

Natsumi Nakamori, xef especialitzada en aliments i begudes fermentades. Llarga trajectòria culinària a Tòquio des de l'any 1998.

Realització

Lloc: Escola Agrària de Mas Bové

Calendari: Dies 13, 16 i 18 de juny de 2025

Horari: de 16.00 h a 20.00 h

Durada: 12 h

Inscripcions

Us hi podeu preinscriure a l'**Escola Agrària de Mas Bové** mitjançant el següent qüestionari a [INSCRIPCIONS](#)

Coordinador: Mònica Rodríguez, telèfon 977343289, a/e rodriguezfarra@gencat.cat

Cost del curs: 15 €
(segons ORDRE ACC/54/2022, de 30 de març, de creació dels preus públics de les escoles agràries)

Més informació: agricultura.gencat.cat