



**Fermenting
to connect**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Fermentation friends

"11 giorni nel mondo della fermentazione" – di Zsuzsa

Prendete 30 giovani, aggiungete il 2% di sale, un po' d'acqua e metteteli in un ambiente vivace e sicuro. Rimarrete sorpresi dal risultato!

Casa Rostolena, una casa di ritiro comunitaria nella splendida campagna di Vicchio, nella provincia di Firenze, ci ha ospitato per il progetto chiamato "Fermenting to Connect" – uno scambio giovanile finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea durato 12 giorni dal 7 al 18 Ottobre 2023.

Siamo venuti in Italia per scoprire le tecniche di conservazione degli alimenti attraverso la fermentazione. Questo scambio giovanile, organizzato dall'Associazione Pachamama APS di Pontassieve, ha permesso a 30 giovani provenienti da 5 paesi diversi (Italia, Francia, Ungheria, Slovenia, Croazia) di esplorare le tradizioni legate alle tecniche di fermentazione nei vari paesi europei e di altre parti del mondo.

La fermentazione è una tecnica di conservazione degli alimenti nonché un intensificatore di sapori con proprietà probiotiche benefiche per la salute. Molti cibi che consumiamo derivano da questo processo di fermentazione: il ben noto crauti, ma anche vino, formaggi, bevande a base di kefir e kombucha, il lievito che fa il pane, aceto e molti altri.

Mentre alcuni di noi hanno scoperto che non è così complicato fare tempeh o kimchi, altri hanno preferito raccogliere e fermentare piante selvatiche. Abbiamo anche sperimentato la produzione di bevande a base di kombucha, verdure fermentate con lattobacilli, il tempeh indonesiano, il miso una paté di fagioli fermentato, il koji giapponese con cui si produce sake e salsa di soia, la ginger beer, il vino, il lievito madre, e molto altro!

L'obiettivo del progetto era creare una vivace comunità di giovani appassionati di fermentazione e lasciare un impatto duraturo sulla conservazione delle conoscenze tradizionali e sulla promozione di uno stile di vita sano e sostenibile.

Abbiamo superato ogni aspettativa. Siamo arrivati tutti con conoscenze ben documentate sulle tradizioni di fermentazione nel nostro paese e abbiamo preparato brevi presentazioni da condividere con gli altri partecipanti. Inoltre, abbiamo portato e condiviso alcuni cibi della nostra cultura con gli altri team, così come le nostre "matri" di prodotti fermentati.

Ma non immaginatevi solo un corso di fermentazione!

Abbiamo anche condiviso divertenti serate interculturali insieme, imparando canzoni, balli e curiosità degli altri paesi, assaporando cibi e bevande.

Abbiamo visitato un'associazione di Palaia (PI) chiamata Piante Innovative, per imparare concetti di permacultura e biodiversità, e per sperimentare la fermentazione utilizzata nelle tecniche agricole, compresa la preparazione di un compost Bokashi.

Il momento culminante dell'evento è stata la partecipazione con un nostro banco al mercato della Fierucola a Firenze, dove abbiamo condiviso il nostro viaggio nel mondo dei microbi, presentato alcuni prodotti fermentati al pubblico e promosso il programma Erasmus+ e le sue opportunità.

L'argomento, lo spirito del luogo e questo magnifico gruppo di giovani sono stati gli ingredienti perfetti per rendere questo progetto un successo. Siamo diventati ambasciatori della celebrazione della diversità culturale e dell'interazione, integrando le tradizioni diverse delle nostre comunità locali e delle organizzazioni coinvolte. Abbiamo riscoperto e reinterpretato il patrimonio culturale tramandato dai nostri predecessori e abbiamo compreso l'importanza di uno stile di vita sano, con un'attenzione particolare all'alimentazione.

Ma soprattutto, siamo diventati amici, una comunità, attraverso tutti gli errori e i successi, attraverso tutti i nuovi sapori, la musica e le discussioni, ma soprattutto attraverso la nostra passione per la fermentazione!