

Work – Shop

Gemüse fermentieren – die Vitalbombe



Die alte Konservierungsart mit einem sehr hohen Gesundheitswert wird in diesem Work-Shop anschaulich vertieft und praktisch umgesetzt.

Die regelmässige Einnahme von fermentiertem Gemüse erzielt positive Effekte wie: starkes Immunsystem, natürliche Darmregulierung, gute Stimmung, ...denn sauer macht glücklich!

Es erwartet dich: - kurze Einführung über den hohen Gesundheitswert von fermentiertem Gemüse
- praktisches Umsetzen: vom Gemüse zur Fermentation
- Veranschaulichung der wichtigsten Punkte für sicheres Gelingen
- ausführliche Unterlagen mit Rezepten
- reichhaltige Degustation von verschiedenen fermentierten Gemüsen
- drei Produkte zum mit nach Hause nehmen
(stabile Tasche für den Transport mitbringen)

Kursdaten: Samstag, 17.9.2022
Ranch-Beizli, Dorfstrasse 57, 6196 Marbach LU
organisiert durch den Verein „Freiraum Entlebuch“

Samstag, 22.10.2022
Wöschhüsi, Schlosstrasse 6, 3550 Langnau i.E.

Samstag, 29.10.2022
YESCHIRA Zentrum der Heilkunst, Wissenhusen 12, 6247 Schötz
musikalische Einstimmung und Ausklang mit Cornelia Wälchli

Zeit: jeweils 13.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Kursleitung: Erika Bieri, Escholzmatt

Kurskosten: Fr. 120.-

Anmeldung: bieri_erika@bluewin.ch / 075/424 56 96
Platzzahl begrenzt