



## Workshop Fit für den Winter

# Fermentieren von Gemüse und Kräuter



Dieser Workshop vermittelt dir die Grundlagen der Fermentation von unterschiedlichen Gemüsesorten und Kräutern betrachten unterschiedliche Fermentationsmöglichkeiten und du stellst dein eigenes leckeres Kimchi (koreanisches Sauerkraut mit verschiedenem Gemüse) her.

Fermentieren ist eine alte und sehr gesunde Methode um Lebensmittel haltbar zu machen.

Durch die Fermentation werden die Lebensmittel geschmackvoller, bekömmlicher und aufgewertet, weil dadurch Stoffe gebildet werden, die für unsere Gesundheit und für unser Immunsystem sehr förderlich sind.

**Samstag, 25. November 2023** / 14.00 – 17.00 Uhr

Fr.130.00 / inkl. Unterlagen, Bio-Gemüse /-Kräuter  
+ zum Abschluss ein Buffet mit vielen Köstlichkeiten und Brote.

Auch als Geschenks Idee für die kommende Festzeit.

Leitung: **Jlona von Büren**, Arch  
Heilpraktikerin Praxis Satva  
[www. https://praxis-satva.com](https://praxis-satva.com)

