Ausdruck vom 08.11.2025



© 2025 - Ifi.at

Fermentiertes Gemüse - Gesundes für den Darm

Fermentierte Lebensmittel werden schon seit Jahrtausenden überall auf der Welt genossen und leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit. Sie wirken positiv auf den Säuren-Basenhaushalt und die Darmgesundheit. Nach der Therorie geht es in die Praxis. Denn alles, was es zum Fermentieren braucht, sind Neugierde, Salz, Gemüse, ein paar Gläser und Zeit. - Wir werden verschiedene Gemüsesorten wie Kohl, rote Beete, Karotten, Lauch, ... zur Fermentation vorbereiten.

Verfügbare Termine

| Information | |
|---------------|--|
| Kursdauer: | 3 Einheiten |
| Kursbeitrag: | 30,00 € Teilnahmebeitrag (plus € 3 bis € 4 für |
| | Kostproben) |
| Fachbereich: | Gesundheit und Ernährung |
| Zielgruppe: | alle Interessierten |
| Mitzubringen: | 1 Glas zum Verschließen mit mind. 0,75 I, ein |
| | Schneidbrett und Messer |