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.

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 l, ein Schneidbrett und Messer

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at