



Fermentieren/Blubbern für die Lebensgeister

Freitag, 14. Okt 2022, 16:00 - 20:00 Uhr

Fermentieren ist einer der ältesten Konservierungsformen. Obst und Gemüse werden dadurch nicht nur länger haltbar, sie werden auch veredelt und liefern einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Darmflora. Da der Darm Sitz unserer Gesundheit ist und viele Krankheiten auf eine gestörte Darmflora zurückzuführen sind, sollten wir besonders auf seine Bedürfnisse achten.

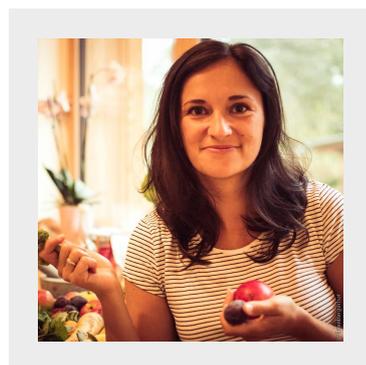
Michaela Hauptmann - TEM-Ernährungsexpertin und Autorin von "Temperamentvoll Essen" und "Blubbern für die Lebensgeister" - erklärt zu Beginn wissenswertes zum Thema bevor gemeinsam die Theorie in die Praxis umgesetzt wird.

Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Fermentationsstarterset und stellen je 2 Fermente her, die zuhause weiterbetreut und genossen werden dürfen.

Im Preis inkludiert: Lebensmittel, Unterlagen mit Rezepten, Fermentationsstarterset (2 Bügelgläser mit Dichtungen und Fermentationsgewichten), 2 Fermente

Wir freuen uns aufs gemeinsame Blubbern

Michaela und Elisabeth



Elisabeth
Kainz-Eisenberger



Michaela Hauptmann

Anmeldung: (bis 01.10.2022) **Preis:**

Elisabeth Kainz-Eisenberger
elisabeth@eisenberger.at
0664 / 73 03 2446
www.eisenbergerhof.at

89,-

