



© Michaela Hauptmann

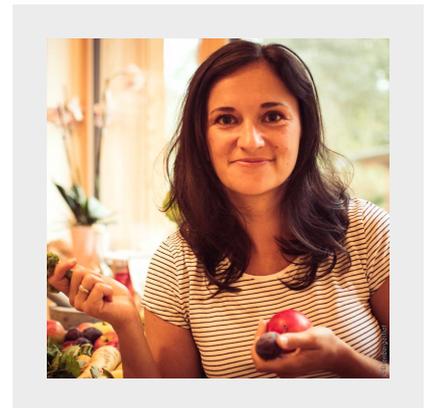
# Fermentieren/Blubbern für die Lebensgeister

Freitag, 29. Sep 2023, 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.

Alle TeilnehmerInnen erhalten zwei Fermentationsstartersets 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 und Verkostung



Elisabeth  
Kainz-Eisenberger

Ich freue mich aufs gemeinsame Blubbern

Bis bald,  
Elisabeth

**Anmeldung:** (bis 22.09.2023) **Preis:**

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

€ 89,-  
€ 85,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

