

# SAMSTAG 14. Oktober 2023

## 14.30 - 18.00 Uhr

### **Herbstliches Fermentieren**



Das Vergären von rohem Gemüse und anderen Nahrungsmitteln ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Heute wissen wir, dass bei der Fermentation alle Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme erhalten bleiben und darüber hinaus weitere Vitamine durch natürliche Umbauvorgänge

gebildet werden. Immer mehr Menschen entdecken den Genuss, die positiven körperlichen Auswirkungen und die Freude am kreativen Zubereiten von Sauerkraut, Kimchi und Co.

Beim Herstellen von zwei Fermenten lernen Sie die Grundregeln des aufwertenden Haltbarmachens kennen.

**Bitte mitbringen:** großes scharfes Messer, Geschirrtuch, Küchenschürze, Transportgefäße

*Margarete Sprenger*     *Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB*

**Anmeldungen und Information über VHS    Kurs-Nr. 94019**  
**42,00 € inkl. 12 € für Lebensmittel und Materialien**

**8    Ort: inab Küche, Geschwister-Scholl-Str. 63, Schwäbisch Hall**