

SAMSTAG 9. NOVEMBER 2024

14.30 - 18.00 Uhr



Herbstliches Fermentieren

Speisen zu vergären ist weltweit eine jahrtausendealte Tradition: Sauerteigbrot, das äthiopische Injera, Sauerkraut, Kimchi, Salzgurken, Kabees el Lift, Sojasauce, Sauermilch, indisches Lassi, Kombucha

und Kwas. Fermentierung macht Nahrung länger haltbar, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und bringt neue Geschmacksnoten. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten und zusätzliche Vitalstoffe entstehen. Beim Herstellen von zwei Fermenten erlernen wir wichtige Techniken des aufwertenden Haltbarmachens.

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

Margarete Sprenger *Ärztlich geprüfte Naturheilkunde-Beraterin DNB*

Anmeldungen und Information über VHS Kurs-Nr. 94019
47,00 € inkl. 12 € für Lebensmittel und Materialien

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