

# Einführung in die Fermentation



**Samstag 13. März 2021, 9:00 bis 11:30 Uhr**

Alle Gemüse tragen von Natur aus Bakterien auf sich, diese Eigenschaft machen wir uns bei der Fermentation zu Nutze. Durch das Fermentieren wird das Gemüse haltbar und der Nährwert wird erhöht.

Fermentierte Lebensmittel schmecken nicht nur lecker, sondern helfen auch die Verdauung zu fördern, eine gesunde Darmflora zu erhalten, das Immunsystem zu stärken und sie können massgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

In diesem Kurs werde ich euch die Kunst des Fermentierens näherbringen. Was ist genau fermentieren und warum sollten wir öfters diese lebendigen Nahrungsmittel essen und trinken?

Kursleitung: Maddy Hoppenbrouwers

Kosten: CHF 55.- inklusive Unterlagen, Degustationen und ein gefülltes Glas zum nach Hause nehmen.

Anmelden: bis 21. Mai 2020

[www.permawerk.jimdo.com](http://www.permawerk.jimdo.com)

[www.fasten-zeit.ch](http://www.fasten-zeit.ch)