

# Fermentiertes Gemüse –

Probieren und selber fermentieren - WORKSHOP

Hof Heinemann am 7.9.2024 – Samstag von 10:00 bis 14:00 Uhr

Durch die Kraft der Fermentation werden unsere gesunden Gemüse noch reichhaltiger an Inhaltsstoffen, leichter verdaulich und haltbarer. Die Haltbarkeit erfordert KEINEN Einsatz von Strom, Zucker oder Essig. Fermentieren ist immer und überall umzusetzen. Diese Schätze aus der Vorratskammer oder für den frischen Einsatz produziert, ergänzen unsere täglichen Speisen und versorgen uns mit den nötigen Nährstoffen und ausreichend Probiotika.

Das Wichtigste aber: es schmeckt, ist leicht in den Essensplan einzubauen und macht wirklich wenig Arbeit.



Diese alten Methoden (ja, es gibt mehrere) sind einfach zu erlernen und werden während einer Verkostung ausführlich erklärt.

So vorbereitet werden alle Teilnehmer 2 Fermente nach unterschiedlichen Methoden selbst herstellen. Anschließend kann dann das Gelernte zu Hause an den blubbernden Gläsern nachvollzogen werden.

Es wird spannend... versprochen 🍄🍄🍄🍄

**Anmeldung erforderlich:** <mailto:bettina@hofheinemann.de>

Veranstaltungsort: HOF Heinemann - Neuenweger Reihe 18 - 27798 Wüstring

Tel: 04484-958218 - Mobil: 0175-9433564

Weitere Infos zum Thema: [www.gutlebenlernen.de/fermentation/](http://www.gutlebenlernen.de/fermentation/)