



## Einladung zum Workshop Fermentieren

Lebendige Nahrung genießen

<b>Ort:</b>	Gemeindehaus Opponitz, Dachgeschoss
<b>Datum:</b>	Donnerstag, 25. September 2025 um 19 Uhr
<b>Kosten:</b>	€ 50,- inkl. 2 Fermentiergläser, exkl. Gemüse
<b>Kursleitung:</b>	Waltraud Stefan
<b>Teilnehmer:</b>	max. 12 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Gemeindeamt: 07444 / 7280 oder Ertelthaler Christa 0664/6393275 bzw. Whats App

**Fermentieren** ist eine uralte Form der Haltbarmachung von Lebensmitteln ohne Erhitzen oder Konservierungsmitteln, lediglich mit Salz und Zeit.

Es ist einfach und schnell selbst zu machen und bietet sich gut an unser Gemüse aus dem Garten länger haltbar zu machen und dabei etwas Gutes für unsere Gesundheit zu tun. Das fermentierte Gemüse enthält aktive Milchsäurebakterien und natürliche Enzyme, die unsere Darmflora unterstützen und damit unser Immunsystem stärken. Es wirkt basisch auf unsern Stoffwechsel und trägt so zu einem gesunden Säure-Basen-Haushalt bei.



**Zum Mitnehmen:** Messer, Schneidebrette, Gemüseschäler, Gemüsehobel und eine größere Schüssel.

Der Workshop dauert ca. 2,5 Stunden. Jeder Teilnehmer bekommt 2 Fermentiergläser