



## Workshop

### Fermentieren leicht gemacht

*Die uralte und bewährte Methode der Haltbarmachung erlernen und damit köstliches, fermentiertes Gemüse selber herstellen.*

*Durch den Prozess der Fermentation, entstehen die für unseren Darm so wertvollen Probiotika.*

*Einmal gelernt ist es sehr einfach und schnell gemacht und du kannst deine Ernährung mit superleckerem, gesundem, fermentiertem Gemüse auf diverse Arten anreichern.*

#### Kursinhalt:

Du erhältst theoretische Hintergründe und praktische Tipps für das Fermentieren von Gemüse

Gemeinsames Kocherlebnis und Ideen wie du mit fermentiertem Gemüse dein Essen bereichern kannst.

Ein Kurzvortrag wird dir sehr spannende Zusammenhänge aufzeigen, warum das was wir Essen die Welt nachhaltig beeinflusst und warum die Auseinandersetzung mit der rein pflanzlichen Ernährung eine Befreiung sein kann.

Geniessen verschiedener fermentierter Gemüse, zusammen mit Salat, Ofenkartoffeln und veganem Kräuter"quark".

Zeit für Fragen und Austausch

Das gemeinsame Essen ist fakultativ.



Ich freue mich auf dich!

Herzlich

Lia

#### Datum/Zeit:

02. Oktober 2021

16.00 – max. 19.00 Uhr, gemeinsames Essen bis 20.00 Uhr

**Ort:** 8400 Winterthur – Anita's Events, Technikumstrasse 82

#### Anzahl Teilnehmer:

7 bis max. 10

#### Voraussetzung:

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

#### Mitbringen:

Notizpapier, Schreibzeug und Gemüsehobel

Wenn gewünscht: Kochschürze

#### Ausgleich am Kurstag in bar:

188.- Sfr. 30% können in Eulachaltern gezahlt werden (=57.- ET)

Im Preis inbegriffen ist:

- ein Fermentierset von 2 Gläsern mit je 1 Liter Inhalt (29.50 Sfr)
- ein wunderschöner Stampfer aus Holz in Handarbeit gefertigt. (35.- Sfr)
- alles weitere Material und Essen, sowie Rezepte.

#### Anmeldung:

Bis spätestens 24. Sept. 2021 unter [info@carrotsandpeas.ch](mailto:info@carrotsandpeas.ch)