



# Atelierkurs mit Verkostung

## Wild fermentierte Gemüse

### Kimchi, die herrliche koreanische Sauerkraut-Variante

Eine uralte Konservierungsform, die lange Zeit in Vergessenheit geraten ist, wird wieder aktuell und hip. In vergangenen Zeiten wusste jede Hausfrau, dass die Fermentation Gemüse länger haltbar macht und den Geschmack intensiviert. Neben Joghurt, Käse und Bier ist hierzulande das Sauerkraut eines der bekanntesten Fermentationsprodukte.

Fermentation bedeutet, dass die im Gemüse enthaltenen Kohlenhydrate (Stärke und Zucker) durch Milchsäurebakterien zu Milchsäure abgebaut werden. Fermentiertes wird zu einem hochwertigeren Lebensmittel, da zusätzlich Vitamine und Enzyme entstehen können. Die Milchsäurebakterien tragen dazu bei, eine gesunde Darmflora zu bilden und zu erhalten. Darum zögern Sie nicht, entdecken Sie jetzt die Welt des Fermentierens für sich.

### Dieser Kurs ist für Sie richtig, wenn Sie...

- noch keine oder nur wenig Vorkenntnisse haben.
- Interesse an der Milchsäuregärung und am Fermentieren von Getränken und Gemüse haben.
- erfahren wollen, warum diese Methoden aus gesundheitlichen und wirtschaftlichen Gründen Sinn macht.
- Freude und Lust haben, Neues zu erlernen und zu Experimentieren.

Kurskosten: CHF 115.-

Inhalt: 3 Stunden Workshop inkl. Verkostung, Getränke, Kimchi-Zubereitung, Skript

Kursort: Steinentorstrasse 18, 4051 Basel

Kursdatum: gemäss Website oder nach Vereinbarung

Hätten Sie Lust, Gastgeberin zu sein und Ihre Freunde auf einen Workshop bei Ihnen oder in unserem Seminarraum einzuladen?

Informationen und Anmeldung zu weiteren Kursen sowie Informationen zu den fermentierten Getränken finden Sie unter [mimmis-kombucha.ch](http://mimmis-kombucha.ch).

#### Tonie B. Oester

Fermentista | Erwachsenenbildnerin | Heilpraktikerin für Mensch und Tier

Steinentorstrasse 18 | 4051 Basel

061 482 18 60 | 076 335 18 60 | [info@allyance.ch](mailto:info@allyance.ch) | [allyance.ch](http://allyance.ch)