



Wild fermentierte Getränke als herrlicher Durstlöcher

Kombucha, Kefir, Kwas und mehr - perfekt zu jeder Jahreszeit

Eine uralte Konservierungsform, die lange Zeit in Vergessenheit geraten ist, wird wieder aktuell und hip. In vergangenen Zeiten wusste jede Hausfrau, dass die Fermentation Lebensmittel und Getränke länger haltbar macht und den Geschmack intensiviert.

Fermentation bedeutet, dass die im Lebensmittel 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. Eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.

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 85.-

Kursdauer: 2 Stunden, inkl. Verkostung von Getränken, Herstellung eines Getränks, Skript, Kefir-Kultur oder Scoby

Kursdatum: gemäss Website oder nach Vereinbarung

Kursort: Gesundheitspraxis Oester, Steinentorstrasse 18, 4051 Basel,
061 482 18 60, 076 335 18 60

Kursleitung: Tonie B. Oester, Fermentista, Heilpraktikerin