



## Workshop

# IMMUNSYSTEM STÄRKEN FERMENTIEREN VON NÜSSEN UND SAMEN

**Samstag,**  
31. August 2024  
14.00 - 17.00 Uhr

**Anmeldefrist**  
2 Wochen vor dem Anlass

**Kosten**  
CHF 130.00  
inkl. Unterlagen/Rezepte,  
Bio-Nüsse,  
Bio-Gemüse  
und Apéro

**Kursleitung**  
Jlona von Büren,  
Heilpraktikerin  
076 747 02 65

**Kursort**  
3296 Arch

[www.praxis-satva.com](http://www.praxis-satva.com)  
starkes Immunsystem für  
körper  
seele  
geist

seit 2010

**Du lernst in diesem Kurs die Grundlagen der Fermentation von Nüssen und Samen und stellst deinen eigenen Aufstrich her.**

Fermentieren ist eine alte und sehr gesunde Methode um Lebensmittel haltbar zu machen. Durch die Fermentation werden die Lebensmittel geschmackvoller, bekömmlicher und aufgewertet, weil weitere Stoffe gebildet werden, die für unsere Gesundheit, vorallem für unser Immunsystem, förderlich sind.

Wenn man die Regeln beachtet, ist der Herstellungsprozess sehr einfach, ausserdem lassen sich die Eigenkreationen deinem individuellen Geschmack anpassen.

In diesem Kurs wird von A-Z durch den Herstellungsprozess geführt und du machst einen eigenen „Cashew-Aufstrich“ und eine dazu passende fermentierte Tomaten-Kräuter-Salsa.

Um dir die Vielfalt an Möglichkeiten zu zeigen, gibt es zum Abschluss des Workshops ein Apéro mit einer schönen Auswahl an fermentierten Nuss-/Samen- und Gemüse-Leckerbissen zum Probieren.

Anmelden kannst du dich schriftlich über [www.praxis-satva.com](http://www.praxis-satva.com) (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch).

Für mindestens 6 Personen führe ich diesen Kurs bei dir zu Hause durch. Die Gastgeber\*in bezahlt 50% der Kurskosten.