



Workshop

Fermentieren leicht gemacht

Samstag, 29. August 2026,
14.00 - 17.00 Uhr

Anmeldefrist

2 Wochen vor dem Kurs

Kosten

CHF 130.00
inkl. Unterlagen,
Bio-Gemüse /-Kräuter und
Apéro

Kursleitung

Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort

3296 Arch

Dieser Workshop vermittelt dir die Grundlagen der Fermentation von unterschiedlichen Gemüsesorten und Kräutern und du stellst dein eigenes leckeres Kimchi (koreanisches Sauerkraut) 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 dadurch Stoffe gebildet werden, die für unsere Gesundheit und für unser Immunsystem sehr förderlich sind.

Du lernst:

- die Grundlagen der Fermentation von Gemüse und Kräutern
- über unterschiedliche Fermentationsmöglichkeiten
- über den Einfluss von Fermentiertem auf unser Immunsystem
- über die Wirkung von Wildkräutern
- über unterschiedliche Salze.

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

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper,
geist &
seele

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

Der Kurs findet ab 4 Anmeldungen statt.