



Workshop

NÜSSE UND SAMEN ZU EINEM AUFSTRICH FERMENTIEREN

Samstag,
12. September 2026,
14.00 - 17.00 Uhr

Anmeldefrist
2 Wochen vor dem Kurs

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

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort
3296 Arch

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

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, und 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 (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch). Der Kurs findet ab 4 Anmeldungen statt.

Für mindestens 6 Personen führe ich diesen Kurs bei dir zu Hause durch. Die Gastgeber*in bezahlt 50% der Kurskosten. Oder bestelle ein Degustations-Apéro und ich erzähle über die Herstellung und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Köstlichkeiten.