

Workshop: Fermentierte Lebensmittel



Die Fermentation ist eine uralte Methode, Lebensmittel haltbar zu machen. Seit Jahrtausenden ist bekannt, wie wertvoll Fermente für unsere Gesundheit sind. Fermentierte Lebensmittel enthalten Enzyme, durch die Fermentation werden die Vitalstoffe sogar noch gesteigert. Doch leider gerieten sie in unserem „antibakteriellen Zeitalter“ weitestgehend in Vergessenheit, obwohl sie allgegenwärtig sind. Mit dieser einfachen Konservierungsmethode erhalten wir haltbare, lebendige Lebensmittel die einfach lecker schmecken und unsere Darmflora natürlich aufbauen.

In diesem Workshop geht es darum, praktisch zu erleben, wie wir fermentierte Lebensmittel in unseren modernen Alltag integrieren können.

Workshopinhalt:

- Kurzer Theorieteil (umfassendes Skript wird abgegeben):
Gesundheitliche Vorteile von fermentierten Lebensmittel
Hintergründe, Techniken
- Praxisteil:
Herstellen von Fermenten zum nach Hause nehmen wie: Sauerkraut, Randen, Rettich, Kambucha, Kefir. etc.
Tipps und Tricks
Und es gibt viel zum Probieren!

Veranstalter: Naturprodukte Kellenberger GmbH
www.im-loewen.ch



Referent: Monika Schläpfer
dipl. Naturheilpraktikerin TEN
Seminarort: Im Löwen - Walzenhausen
Datum: 29. August 2026
Samstag: Samstag 09.00 - 17.00 Uhr
Kosten: CHF 230.- inkl. vegetarische Mahlzeit, Material und Kursunterlagen, Starterkultur, Gläser und Gemüse

Anmeldung und Informationen:
Seminarzentrum im Löwen
www.im-loewen.ch
Platz 1192, CH-9428 Walzenhausen
Tel.: +41 (0)71 886 51 00
Fax: +41 (0)71 886 51 01