

### WORKSHOP 3

## Wilde Fermentation

Nutzen wir die uralte Konservierungstradition der Milchsäuregärung, die frisch geerntetes Gemüse länger haltbar, vitaminreicher und bekömmlicher macht. Es kostet nicht viel, ist einfach in der Zubereitung, stärkt unsere Darmgesundheit und schmeckt fantastisch aromatisch. Mit diesen Schätzen im Glas versorgen Sie sich rund ums Jahr mit ganz viel guter Laune.

- Erfahren Sie alles über Salzgehalt, Temperatur und mögliche Fehlgärung
- Lernen Sie Kimchi, rubinrotes Kraut, Kefir oder Sprossensaft kennen

**Di 29.09.20**

**So 22.11.20**

**Fr 29.01.21**

Di. und Fr. von 17 bis 21 Uhr und So. von 11 bis 15 Uhr  
€ 85,- inklusive Zutaten aus biologischem Anbau



*theaveda\**

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung:  
0151 - 23 68 2707  
thea@theaveda.de · www.theaveda.de

Kerstin Thea Erwied · Theaveda · Züricher Straße 59A · 16341 Panketal

WEITERE WORKSHOPS: 1 WOHLFÜHLGEWICHT · 2 KREBS · 3 FERMENTATION  
4 SUPERFOODS · 5 MAMA WERDEN · 6 DETOX · 7 BUDDHA-BOWLS · 8 ISS DICH SCHÖN