



## 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

**Sa. 13.02    Di. 06.04    Sa. 29.05**

Bitte bringen Sie ein 2L Bügelglas, ein 500 ml und ein 300ml Bügelglas mit.



Dienstag von 17 bis 21 Uhr  
Samstag von 11 bis 15 Uhr  
€ 85,- inklusive Zutaten aus biologischem Anbau

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

Kerstin Thea Erwied  
Züricher Straße 59A  
16341 Panketal  
[www.theaveda.de](http://www.theaveda.de)