„Vitalia - Freunde natürlichen Lebens e.V.“
Gemeinnütziger Verein im Sinne der Öffentlichen Gesundheitspflege VR 11634
Eibseestr. 3, 81377 München, Telefon 089 – 171766, Mo. - Fr. von 15-19 Uhr
Margot Zimmer und Ingrid Heinrich, Vorstand
www.vitalia-verein.de E-Mail: kontakt@vitalia-verein.de

Dienstag, 20. 10.20 Workshop „Fermentieren“

Fermentierte Lebensmittel für ein gesundes Leben!

Was ist Fermentation? Für wen eignet es sich?
Für alle, die ein gesundes Leben, voller Energie und Vitalität führen möchten. Denn lebende Mikroorganismen, die sich bei der Fermentation bilden, verdrängen schädliche Bakterien und Pilze aus dem Darm. Auch entstehen Milchsäurebakterien, die wichtige Helfer für die körperliche Gesundheit sind.

Nächster Fermentierungstermin:

Dienstag, 20. Oktober 2020

Anmeldeschluß 13. 10. 2020

Es sind nur 10 Teilnehmer möglich

Vitalia-Verein, Telefon: 089 – 17 17 66
oder E-Mail: kontakt@vitalia-verein.de

Beginn: 14:30 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 20 Euro, bitte bar bezahlen
Leitung:
Ingrid Heinrich, ärztlich geprüfte Gesundheits- und Ernährungsberaterin.

Empfehlung für den Workshop:
Spitzkohl oder Chinakohl (Biogemüse), Gärgefäß ca. 950 ml (Bügelglas) – großes scharfes Messer – Schneidebrett – große Schüssel - Geschirrtuch – Salz – Gewürze
Für den Einstieg werden wir ein Kimchi koreanischer Art herstellen.
Es zählt zu den 5 gesündesten Gerichten weltweit.

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und Wegbeschreibung zur Firma MORAVAN.

Fermentieren ist leicht zu erlernen und macht in der Gruppe auch noch Spaß!

Weitere Hinweise auf unserer Webseite: www.vitalia-verein.de

Meine guten Erfahrungen mit Fermentieren gebe ich gerne an Sie weiter.

Ich freue mich auf Sie,

Ingrid Heinrich