

# Workshop: „Die Kunst des Fermentierens“

mit Susanne Rapp am 26.06.2022

beim Adventistischen Missionswerk Elia e.V. in Althütte



## **Eine alte Kunst bekommt neue Aufmerksamkeit: „Das Fermentieren von Lebensmitteln“.**

Die aktuelle Gesundheitsforschung, insbesondere auch die Krebsforschung, ist sich einig, dass fermentierte Lebensmittel, wie z.B. Sauerkraut, Joghurt oder Kefir, eine deutlich positive Auswirkung auf den Darm haben.

Die probiotischen Bakterien sind in der Lage, krebserregende Stoffe im Darm zu binden. Sie sorgen für eine bessere Verdauung und stärken das Immunsystem.

Wie man Lebensmittel selbst fermentiert und sie in seinen Alltag integriert, zeigt Ernährungswissenschaftlerin Susanne Rapp in Ihrem Workshop.

Ob Gemüse, Getränke oder veganer Nusskäse, oder auch das koreanische Kimchi – in diesem Workshop werden die Techniken und hilfreichen Küchengeräte dazu vorgestellt.

Dieser Workshop ist für alle, die die Kunst des Fermentierens und deren gesundheitlichen Vorteile kennenlernen möchten.

**Sonntag 26. Juni 2022**

**15.00 bis 18.00 Uhr**

**Adventistisches Missionswerk Elia e.V.**

**Hörschhofer Str. 40**

**71566 Althütte – Sechselberg**

**Kosten: 10 – 15 Euro/Person für Lebensmittel**

### **Mitzubringen:**

**Pro Person** bitte mindestens 3 Bügelgläser in Größe 0,5, 1,0 und 1,8 Liter.  
Gibt es bei Ikea unter dem Namen „Korken“.

Bei Tedi gibt es 1 Liter Gläser, davon dann bitte auch 3 Stück,  
wer nicht zu Ikea kommt.

Alternativ gehen auch sonstige Gläser mit Schraubverschluss.

Sowie Schürze und Küchenhandschuhe.

**Teilnehmerzahl begrenzt!!!**

**Anmeldung bitte unter: 0177/7122610 oder [info@elia-ev.de](mailto:info@elia-ev.de)**