



ENZESSENZ – Kochen und mehr

Lucia Enz

Ernährungsberaterin SHS



Fermentieren – Gesundes für unseren Darm!

Fermentation, Gärung oder Milchsäuregärung ist weltweit die älteste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen – auf natürliche und gesunde Weise! Durch den Gärprozess entstehen Vitamin A, Vitamin B12 und andere B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin K2 und natürlich die unschätzbaren guten Darmbakterien! Da 70 - 80% unserer Immunabwehr im Darm stattfinden, ist es wichtig, dieses Organ gut zu versorgen. Vitalstoffe und Milchsäurebakterien aus Fermentiertem tragen massgeblich zur Darmgesundheit bei.

Kursdatum: Freitag, 23. Oktober 2020, 18.00 – 21.30 h (Theorieteil: 30-40 Min.)

Lokalität: Schulküche Sarnen, Küche U.01, im Schulhaus 3A, Brünigstrasse 162, Sarnen

Kosten: Fr. 95.00 pro Person, inkl. Skript, Rezepte; max. 8-10 Kursteilnehmende;
Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer

Mitnehmen: Schreibzeug, 3 Einmach- oder Konfigläser (Fassungsvermögen 2.5 – 3 dl),
Kochschürze

Ich freue mich auf deine Anmeldung bis 19. Oktober 2020.