



# Wildes Fermentieren

ein Seminar aus der Reihe **Heilpflanzen PLUS**

*Fermentation ist eine uralte Methode zur Haltbarmachung von Lebensmitteln.*



Dabei wandeln Mikroorganismen Zucker in Säure, Alkohol oder Gase um. Die entstandenen Milchsäurebakterien sind gut für unsere Verdauung.

Nebenbei entstehen auch neue Vitamine, der Geschmack intensiviert sich.

Durch die Zugabe von Kräutern und Pflanzen aus Wald und Wiese entstehen Geschmackskompositionen, die man nicht kaufen kann.

Ulli Eigentler wird uns in diesem Seminar mit ihrer Begeisterung zum wilden Fermentieren anstecken. Sie ist zertifizierte Kräuterpädagogin und selbständige Vortragende im Bereich Kräuterpädagogik, Nachhaltigkeit, LandArt und Waldbaden. Ihr Fokus liegt auf Sinneswahrnehmung, Naturkosmetik, Wildkräuterküche und wildes Fermentieren.

**Ines Sturm beleuchtet das Thema aus Sicht der Naturheilkunde.**

**Materialkosten** (Zutaten, Gläser, Gewichte, Handout) € 5,50

|            |                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeit       | <b>Mi 21.4.27   18:00-21:00</b>                                                                               |
| Ort        | <b>Bildungszentrum Funtasy, Bernhard-Höfel-Straße 7, Innsbruck</b>                                            |
| Kosten     | <b>€ 45,-</b> bei Seminarbeginn vor Ort bar zu bezahlen                                                       |
| Referentin | <b>Ines Sturm</b> <a href="http://www.centaurium.at">www.centaurium.at</a>                                    |
| Anmeldung  | per mail an <a href="mailto:info@centaurium.at">info@centaurium.at</a> (mit Angabe der vollständigen Adresse) |