



Kursledare

**Skärbäcksgården i Skärbäck, Ramkvilla
Tisdag den 4 november kl. 14 – 20.**

Kurs i att mjölksyra grönsaker

Vill du lära dig att ta till vara dina grönsaker på ett gammalt sätt och samtidigt skapa en unik supernyttig bakteriekultur? En sådan som magen ropar hurra utav! Mjölksyrning är en konserveringsmetod med anor långt tillbaka i tiden som har blivit populär igen.

På den här kursen får du lära dig de olika momenten från grunden samt veta varför du behöver göra på ett visst sätt, vilka ingredienser som måste ingå och vad de betyder för den färdiga produkten. Det blir en helhet och en förståelse för syrningens viktiga samspel med magen och vår kropp. Varmt välkommen till en dag då gammal klokskap hämtas tillbaka!

Du får två vackra gammaldags konserveringsburkar med mjölksyrade grönsaker med dig hem. Totalt innehåll ca 3 liter. Samtliga grönsaker, kryddor, mm som används är ekologiska.

Kursledare:

Ann-Louise Fransson
Ört- och näringsmedicinare
Företaget BOTANIKAN

Kurskostnad: 750 kr.
(Ingår färdig produkt till värde ca 250 kr)

Anmälan och mera info:

0470-303 56, 070-236 37 96

info@botanikan.se

www.botanikan.se



Här görs äkta slow food, roligt nyttigt och gott!!