

Heilessig, Sauerhonig und Shrub

Die wunderbare saure Welt der Essige



Zielgruppe

Gesundheits-, Ernährungs- und Kräuterinteressierte Menschen, ProduzentInnen im Lebensmittelbereich, TEH PraktikerInnen, KräuterpädagogInnen, Seminarbäuerinnen, Ernährungs- und GesundheitsberaterInnen

Inhalte

Das Seminar zeigt die gesundheitsfördernden Wirkungen von gutem Essig, Essigauszügen und deren Zubereitungen.

Die theoretischen Grundlagen behandeln die Pflanzenwirkstoffe, die mit Essigauszügen aufbereitet werden können und der gesundheitsfördernde Einsatz. Dabei werden die physiologischen Wirkungen von Essig, Essigauszügen, Sauerhonigen und Shrub besprochen.

Das Seminar verbindet das traditionelle Handwerk der Essigherstellung und der Essigauszüge mit den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Eigenschaften der Pflanzenwirkstoffe werden praxisbezogen besprochen: Löslichkeiten, Wirkungen auf Körper und Geist, kulinarische und kosmetische Einsatzmöglichkeiten.

Praxis

Herstellung eines Gärungsessigs aus Most

Herstellung von Essigauszügen mit Kräutern, Heilpflanzen, Früchten und Gemüsen

3 Methoden der Herstellung von Sauerhonig

Herstellung von Trinkessigen, Shrub und Posca

Dauer und Datum

1,5 Tage; 12 LE; Freitag 14.00 bis 18.00 und Samstag 9.00 bis 17.00 Uhr

17./18.01.2020

18./19.09.2020

Teilnahmebeitrag

240,00 inkl. Skriptum und Materialien

Trainerin

Dr. Karin Buchart

Anmeldung

WIFI Salzburg

Wolfgang Pitzl

0662/8888-425

wpitzl@wifisalzburg.at

www.wifisalzburg.at