

# 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 und verkostet.

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.

### Einblick in die 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, Datum und Ort

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

18./19.09.2020 TEH Naturwerke Hollersbach

24./25.09.2021 TEH Naturwerke Hollersbach

### Teilnahmebeitrag

190,00 inkl. Skriptum, Materialien und Verkostungen

### Trainerin

Dr. Karin Buchart

### Anmeldung

WIFI Salzburg

Wolfgang Pitzl

0662/8888-425

wpitzl@wifisalzburg.at

www.wifisalzburg.at