# Einladung zum Workshop

## *Sauerkrautherstellung & Gemüse milchsauer einlegen*

**Dienstag, 16.10.2018 von 18:30 bis ca. 21:30 Uhr**
**im BIO-Laden Grein**
**in 4360 Grein an der Donau, Hauptstraße 22**

Das milchsaure Einlegen ist eine traditionelle und einfache Methode, Gemüse aller Art auf natürlichste Weise zu konservieren und sämtliche Nähr- & Vitalstoffe zu erhalten. Die Bedeutung von milchsaurem Gemüse für unsere Ernährung und Gesundheit ist bereits seit tausenden von Jahren bekannt und hat in allen naturverbundenen Kulturen einen sehr hohen Stellenwert. Bis vor ca. 60 Jahren gab es auch bei uns in jedem Haushalt das traditionelle, milchsauer vergorene Sauerkraut.

**Energieausgleich:** € 59,00 pro Person

inklusive 4kg BIO Kraut, 1kg BIO Gemüse, Gewürze, Salz,
2x 1 Liter Bügelverschlussglas und Rezepte

Mitzubringen sind ein 5 Liter Gärtopf, Krautstampfer sowie Krauthobel wenn verfügbar.

Gärtöpfe, Krautstampfer und Krauthobel sowie zusätzliches BIO Kraut und BIO Gemüse für größere Gärtöpfe bzw. für privaten Gebrauch sind bei uns auf Vorbestellung erhältlich.

Durch den Workshop begleitet euch
**Martin Hinterleitner**

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

**Nähere Infos und Anmeldung** im BIO-Laden Grein,
Tel.: 07268 20036
Email: office@naturundwissen.net - Web: www.naturundwissen.net

BIO-LADEN
NATUR UND WISSEN
ORGANIC SHOP