

Sauerkraut und mehr mit Wolfgang

**Verein
Kneipp**
aktiv & gesund

RheinPfalz e.V.

Petersstraße 19
67065 Ludwigshafen

Tel. 0621 - 55 809 18
info@kneippverein-rheinpfalz.de
www.kneippverein-rheinpfalz.de

Sauerkraut, Rotkraut, Chinakohl, Wirsing, Grünkohl ...
alles lässt sich leicht fermentieren, also durch milchsäure
Gärung haltbar und bekömmlich machen.
Frisches, rohes gesäuertes Kraut schmeckt lecker und
sorgt für eine gesunde Darmflora.

Wir

- putzen
- schnibbeln
- salzen
- würzen
- kneten
- stampfen

und schon in 4 - 6 Wo-
chen können wir unser
gesäuertes Kraut genie-
ßen - am besten jeden
Tag einen Löffel!

Nach der Anmeldung
erhaltet Ihr eine Liste,
was Ihr mitbringen
müsst.



Mittwochs-Soiree

am 20.03.2024

um 18:30 Uhr

Johanneskirche Ludwigshafen-Niederfeld

Niederfeldstraße 17

Für die Teilnahme werden unsere üblichen Kursgebühren fällig,
Bitte anmelden
(Homepage, Telefon, E-Mail)