



ירקות פרוביוטיים



משקאות תוססים



גבינה טבעונית

קורס התססת ושימור מזון Cultured Food Workshop

מזון מותסס עם חיידקים פרוביוטיים מחזק את מערכות העיכול והחיסון ומסיע לניקוי רעלים
כיף וקל להכין בבית!
תהליך התססת המזון, משמר והופך אותם קל יותר לעיכול ומזין יותר, הוא עתיק כמו האנושות
עצמה.

בואו ללמוד חכמה עתיקה זו מאנשי המקצוע הטובים ביותר!

בקורס, נלמד את היתרונות התזונתיים של מזון מותסס, ושיטות התססה שונות. נקבל
טיפים על כלי התססה ואחסון, ונלמד להתסיס בבית בעצמנו! בכל מפגש נתסיס ונטעם
סוגים של תסיסות טעימות, וניקח הביתה ממה שהכנו. השימוש בירקות אורגניים בלבד.

Come learn the Ancient Wisdom of Culturing & Fermenting Food!
*Raw Cultured Food strengthens immune and digestive function, aids
detoxification, is easy & fun to do at home!*

In this course we will learn the health benefits of fermented foods, various fermentation
methods, tips on fermentation vessels and storage, & give you confidence to make fermented
foods in the comfort of your own home. Of course we will give hands on demonstrations that
you can take home and enjoy! 100% Organic Vegetables used in the course. Starter Cultures
for all types of ferments will be available for purchase as well. Details below in Hebrew.

הקורס יתקיים בבית שמש ב - 3 מפגשים:

29.4 - ירקות כבושים, 7.5 - משקאות מותססים, 13.5 - גבינות טבעוניות ורטבים פרוביוטיים

הקורס יתקיים בין השעות 17:45 עד 21:00 - 650 שח ל-3 מפגשים או 250 שח ל מפגש בודד

יש להרשם מראש. מספר מקומות מוגבל. חבר מביא חבר - 10% הנחה

ניתן יהיה לרכוש סטרטרים לכל סוגי התססה!

0547895319 או fermentationisrael@gmail.com

