

28. August - 16:00 - 20:30 Uhr



FERMENTATION UND MIKROBIOM FÜR NACHHALTIGE GESUNDHEIT



Registrierung: <http://www.lapai.org.ar/clases-y-seminarios>
<https://prinzessinnengarten.net>

Unsere innere Welt ist das Universum der Bakterien. Wir möchten Wissen zurück erlangen, wie wir in Synergie mit unseren Bakterien zusammen arbeiten können. Einen praktischen Weg dahin bietet uns die Fermentation, die zudem viel Spaß macht und uns unseren eigenen Mikrokosmos entdecken lässt.

Unsere Themen

Was ist das Mikrobiom und welche Rolle spielt es?

Präbiotika und Probiotika

Resistente Bakterien verstehen

Interaktion: Ernährung und Mikrobiom

Die Welt der Fermentation: Vom

Einmachglas zum Kühlschrank

Wilde Fermentation und Fermentation von Kulturen

Fermentation für unsere Gesundheit

Wir lernen Prinzipien und Techniken zur Fermentierung von:

Sauerkraut

Kimchi

Kefirkraut

Gemüse



Matias wird aus medizinischer Sicht die Rolle der Fermentation für unsere Gesundheit erklären. Er bringt uns Grundlagen und Fermentations-Techniken bei, die wir im Alltag verwenden können. All dies aus der Perspektive der Permakultur. Wir glauben, dass wir alle bereits Wissen mitbringen, das wir miteinander teilen können - deswegen ist dies ein Co-Learning-Workshop. Bringt einfach gute Energie und Freude am Lernen mit - und lasst uns gemeinsam unsere Bakterien-Freund*innen kennen lernen!

Matias Iwanow ist Arzt, Permakulturist, Koch und Gründer von LA'PAI - Permakultur, Naturheilkunde und Ernährung -, einer Non-Profit-Organisation in Argentinien.

Seminargebühr:

Early Bird Registrierung bis zum 1. Juli 2019, Schüler*innen, Azubis Studierende und Empfänger*innen von Arbeitslosengeld: 40 €

Regulär: 50 €

Prinzessinnengarten am Moritzplatz, Prinzenstraße 35 - 38 / Prinzessinnenstr. 15, 10969 Berlin



prinzessinnengärten