



EINLADUNG ZUM  
**FERMENTATIONS-WORKSHOP**  
MIT SANJAY BÖSCH  
MI. 4. OKTOBER 2017

Liebe Einwohner von Lech, Zürs und Warth!

Zugestellt durch Post.at

Sanjay Bösch (ver)führt die Teilnehmer/innen in den Kosmos der Fermentation: Eine uralte, aber sehr schonende Art Nahrungsmittel durch lebende Mikroorganismen haltbar zu machen. Dabei entsteht ein probiotisches Lebensmittel. Im Gegensatz zu den gegenwärtigen Methoden der Sterilisierung und Homogenisierung, bei denen genau jene wichtigen Mikroorganismen abgetötet werden.

Sanjay Bösch ist Facharbeiter in der biologischen Landwirtschaft Vetterhof Lustenau. Er vermittelt das Handwerk des Fermentierens als Kunst und beleuchtet in einer umfassenden Sichtweise wichtige Aspekte zu unserer Gesundheit, Ernährung, Kultur ...

- Termin: **Mittwoch, 4. Oktober 2017, 09.00 - 16.00 Uhr**
- Kursleitung: Sanjay Bösch, Facharbeiter Vetterhof Lustenau
- Kursort: Schulküche der Mittelschule Lech
- Kursgebühr: 70,- Euro inkl. eines ausführlichen Handouts in Form eines Büchleins.  
Das verarbeitete Gemüse und die Ableger der Kombucha-, Kefir- und Sauerteigkulturen darf am Ende mit nach Hause genommen werden.
- Wichtig: Bitte 6 Einweckgläser mit Bügel- oder Schraubverschluss mitbringen,  
5 kleinere mit ca. 500 ml und ein größeres mit ca. 1,5 - 2 Liter.
- Anmeldung: bis Dienstag, 26. September 2017 bei Klaudia Fischer, Tel. 2626-315  
oder [klaudia.fischer@lechbank.com](mailto:klaudia.fischer@lechbank.com)
- Teilnehmerzahl: mind. 9, max. 12 Personen

Wir freuen uns auf Euer Kommen!  
Raiffeisenbank Lech - Initiative Lebensraum Lech



Recyclingkarton aus 100% Altpapier, ohne Chlorbleiche

PrivateBanking

Raiffeisenbank Lech  
am Arlberg

