

**Tisdag den 14 nov kl. 14 – 20**  
**Navsunds Gård, Husby-Rekarne**

# Kurs i att mjölksyra grönsaker

## NATURLIG & ROLIG MATLAGNINGSKEMI

Vill du kunna ta till vara dina grönsaker på ett naturligt sätt och samtidigt skapa mera vitaminer och en unik supernyttig bakteriekultur?

Mjölksyrning är en konserveringsmetod med anor långt tillbaka i tiden som har blivit populär igen. På den här kursen får du steg för steg lära dig de olika momenten samt veta varför du behöver göra på ett visst sätt, och vad som händer om du gör annorlunda. Vi går igenom vilka ingredienser som måste ingå och vad de betyder för den färdiga produkten. Det blir en helhet och en förståelse för syrningsens förlopp och dess viktiga samspel med bakterierna i våra egna magar.

Varmt välkommen till en lärorik och givande dag.

Du får två vackra gammaldags konserveringsburkar med mjölksyrade grönsaker med dig hem. Totalt innehåll ca 3 liter. Samtliga grönsaker, kryddor, mm som används är ekologiska.



Kursledare:  
Ann-Louise Fransson  
Ört- och näringsmedicinare  
Driver företaget BOTANIKAN

Kurskostnad: 950 kr.

I priset ingår färdig produkt till värde ca 250 kr.

Anmälan och mera info:

0470-303 56, 070-236 37 96

[info@botanikan.se](mailto:info@botanikan.se) [www.botanikan.se](http://www.botanikan.se)



Här görs äkta slow food, roligt nyttigt och mycket gott!!