



Workshop Senf – selbst gemacht

Freitag, 17. 1. 2020, 18 – 20 Uhr

Senf ist ein uraltes Heilmittel, das noch heute in Form von Pflastern, Wickeln oder Bädern so manche Leiden lindern kann.

Und auch in der Ernährung spielt Senf eine wichtige Rolle. Die Senföle aktivieren die Produktion der Verdauungssäfte wie Speichel, Magen- und Gallensäfte. Nicht ohne Grund wird Senf speziell gerne zu Fleisch und Würsteln genossen. Fettreiche Lebensmittel können mit Senf einfach besser verdaut werden.

Entdecken wir gemeinsam die Vielfalt des Senfs, der Gerichten das gewisse Etwas verleiht.
Gemeinsam bereiten wir 5 verschiedene Senfmischungen zu:

- ♥ Kräutersenf, fermentiert
- ♥ Apfel-Rosmarin-Senf
- ♥ Senf-Gewürz-Sauce
- ♥ Senfkaviar
- ♥ Senf-Gewürz-Fußbad

- ♥ inkl. Gläsern und Beschriftung
- ♥ inkl. Senf-Verkostung, Snacks & Getränken



Kursleitung: **Michaela Hauptmann**

Ernährungsexpertin der TEM

Wo: Weißenwolffgasse 78, 1210 Wien

Infos und Anmeldung bei Michaela Hauptmann unter 0664/839 87 08 (ggf. Mailbox) oder michaela.hauptmann@gmx.at

Kosten: für Kneippmitglieder € 78 / für Gäste € 89

inkl. 5 Gläsern mit selbst gemachten Senfvariationen für zu Hause, Verkostung, Getränken und Rezepten

Überweisung auf das Kneipp-Konto: AT61 2011 1822 3260 4800

Aktion „zu zweit“: Melde dich gemeinsam mit einem Freund, einer Freundin gleichzeitig an -> dann gibt es für dich € 5 € Nachlass.

Wir freuen uns auf Sie & Dich!