



**Veranstaltungstermin:**

Mo, 12.05.2025  
19:00 - 21:30 Uhr  
3 Unterrichtseinheiten  
(1 Unterrichtseinheit = 50 Min.)

**Veranstaltungsort:**

Gemeindesaal Galtür  
6563 Galtür, Nr. 39

**Zielgruppe:**

alle Interessierten

**Anmeldung:**

Ortsbäuerin- Stv. Bettina Walter,  
T 0699 10549723  
Anmeldung bis: 10.05.2025

**Teilnahmebeitrag:**

€ 30,- Teilnahmebeitrag (plus € 3 bis € 4 für  
Kostproben)

**Mitzubringen:**

1 Glas zum Verschließen mit mind. 0,75 l,  
ein Schneidbrett und Messer

**Teilnehmer\*innenzahl:**

Minimal: 12 | Maximal: 20

**Trainer\*innen:**

Oliver Schumann

**Veranstaltungsnummer:**

7-1003208

**Veranstalter:**

LFI Tirol | | Bezirk Landeck  
tirol.lfi.at | ZVR-Zahl: 590200170

## LFI Tirol

### Ortsbäuerinnen Galtür & Ortsbäuerinnen Ischgl:

## Fermentiertes Gemüse - Gesundes für den Darm

Fermentierte Lebensmittel werden schon seit Jahrtausenden überall auf der Welt genossen und leisten einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit. Sie wirken positiv auf den Säuren-Basenhaushalt und die Darmgesundheit.

Nach der Theorie geht es in die Praxis. Denn alles, was es zum Fermentieren braucht, sind Neugierde, Salz, Gemüse, ein paar Gläser und Zeit. - Wir werden verschiedene Gemüsesorten wie Kohl, rote Beete, Karotten, Lauch, ... zur Fermentation vorbereiten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bettina Walter

Ortsbäuerin

Theresa

Gratl

LFI Bezirksverantwortliche

Wir fertigen bei der Veranstaltung Fotos / Videoaufnahmen an. Die Fotos / Videoaufnahmen werden zur Darstellung unserer Aktivitäten auf der Website und auch in Sozialen-Medien-Kanälen und Internetportalen sowie in Printmedien veröffentlicht. Weitere Informationen finden Sie unter <https://tirol.lfi.at/datenschutz>.

Bitte die allgemeinen Geschäfts- und Stornobedingungen des LFI Tirol unter [tirol.lfi.at](https://tirol.lfi.at) beachten.