

Fermentieren: Gesund und Lecker!

Regensburg - Der eigene Garten als Speisekammer für das ganze Jahr: Wie kann das funktionieren? Die Lösung weiß Dietmar Fiebrandt: Man fermentiert. In seinem Buch „Gemüse haltbar machen durch Fermentieren“ verrät der Autor zahlreiche Rezepte, Tipps und Tricks, um leckere Fermente mit dem Gemüse aus dem eigenen Garten herzustellen. Die Gerichte sind dabei nicht nur lecker, sondern auch gesund und stärken das Immunsystem. Der Autor hält ebenso Vorträge und gibt Tageskurse zum Fermentieren. Dietmar Fiebrandts Erfahrung zu dem Thema macht den Wert des Buches aus.



Blizz verlost...

... drei Ausgaben „Gemüse haltbar machen durch Fermentieren“ von Dietmar Fiebrandt. Teilnehmen bis 24.11., 24 Uhr, unter www.blizz-regensburg.de/gewinnspiel. Stichwort: Fermentieren. Rechtsweg ausgeschlossen. Alle Gewinne müssen beim Blizz direkt abgeholt werden!



Allergien? Hautprobleme? Darmgrummeln?

Gesunde Methoden der
Naturheilkunde helfen weiter.

Fragen Sie uns – wir helfen
Ihnen gerne natürlich weiter.

WESTEND APOTHEKE

Dr. Ulrike Striepling · Regensburg
Hedwigstr. 31–33 · nahe Westbad
Telefon (0941) 206 06-0