

# Fermenteringskurs med ernæringsfysiolog

Christine J Nylund

Rognan ungdomsskole torsdag 28. september kl. 17.30



## Agenda

- Kort introduksjon
- Hvorfor skal man fermentere?
- Hvilke helsegevinster gir det?
- Smaking av fermentert mat
- Fermentering av ulike grønnsaker i sesong som man får med seg hjem
- Oppsummering

*Fermentering er opprinnelig en måte å konservere maten på, men under denne prosessen dannes det en haug med gode bakterier og syrer som er svært gunstige for oss. Det å ha et vidt spekter av ulike bakteriestammer i tarmen vår er satt i sammenheng med et bedre immunforsvar, bedre sinnstemning, demper inflammasjon og kan gi en generelt bedre helse. I tillegg spiller tarmbakteriene inn i hormonproduksjonen og stoffskiftet.*

Ta med til kurset: forkle, skjærebrett, kniv, 4 oppbevaringsglass

Påmelding innen 26.9.23 til [marianne.hoff@saltdal.kommune.no](mailto:marianne.hoff@saltdal.kommune.no)

Kursavgift: 250kr

