

(3 / 年 3 月 16 日) ワークショップ(サウ-ビヨルス-ザウ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

今まで知らなかった事をお教えて頂き
勉強になりました。

(H31 年 3 月 16 日) ワークショップ(お酢と使わない天然ビヨルス作)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

お酢も多くの市販品はアルコールを口にする、ビヨルスを作るにも
自然の良のお野菜もスポリルされた状態にておている気味、
今回参加しました

腸内環境、乳酸菌をみるにつけて日々健康な身体
を維持できたら嬉しいなあ

早速ザウ-クラウト作りたいと思います

(2019 年 3 月 16 日) ワークショップ(天然ビヨルスとザウ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

最近、乳酸菌は目指せ、タイミングよくFBを見ました。

簡単に作れて、いいワークショップでした。

有難うございました。

また、梅干し作りや、味噌作りに参加したいと思います。

(2019 年 3 月 16 日) ワークショップ(^{米紙行田で「自然知恵ワークショップ」} サウ-ビヨルスとザウ-クラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

ビヨルスを作る際「酢」を使っていたのでいつも「切る」とか「できる」でした。
ふと「お酢」のものが「酢」ばかりで「切る」から「切る」

教えていただいた、ビヨルスやザウ-クラウト作ったら「切る」のようですよ

ありがとうございました。

(2019 年 3 月 16 日) ワークショップ(^{米紀行} はなやす、^{画像を使わないサムネイル} サワークラフト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

私の脳、発酵してました。

ありがとうございました。

2019年1月23日分に
続きます

(2019 年 2 月 8 日) ワークショップ(お酢を使わない天然酵母
感想 及び メッセージをお願いいたします。 ガークラウト

自分で お酢 を 使わず に 作る と は 思わ なかった ので
良かったです

味 も まろやか で 簡単に 作れた ので

試し に 作っ て みたい と 思っ ました

ありが とう ござ り ました

(3/ 年 2 月 8 日) ワークショップ(ガーピクルス . ガークラウト)
感想 及び メッセージをお願いいたします。

ていねいでわかりやすく良かったです、

(2019 年 2 月 8 日) ワークショップ(ピクルス . ガークラウト)

感想 及び メッセージをお願いいたします。

思いのほかかんたんな工程でわかりやすく美味しかった。

腸の話もためになりました。体にいいものもらえるように

がんばり、ガークラウト・ピクルスで菌増やしていきます。

おしまい