



20. SEPTEMBER WORKSHOP „OXYMEL“

SÜß UND SAUER FÜR VIEL POWER!

In diesem Workshop entdeckt ihr die jahrtausende alte Kraft des Oxymels – einer Mischung aus Honig, Essig und Kräutern. Ihr erfährt, warum es so wertvoll für unsere Gesundheit ist und stellt anschließend euer eigenes Oxymel her. Wer möchte, kann zusätzlich Apfelessig ansetzen.

Warum Oxymel?

Seit über 2500 Jahren wird Oxymel als Naturheilmittel geschätzt. Es stärkt das Immunsystem, unterstützt die Verdauung, wirkt antioxidativ, mineralisierend und wohltuend bei Atemwegsbeschwerden. Verfeinert mit Kräutern wird es zu einem vielseitigen Begleiter für Gesundheit und Genuss.

Programm:

- Einführung in die Wirkung und Geschichte des Oxymels
- Praktischer Teil: eigenes Oxymel herstellen
- Optional: Apfelessig ansetzen



**SAMSTAG,
20. SEPTEMBER
AB 9:30 UHR**

**MEHRZWECKRAUM
SCHILTBERG**

**DAUER
2,5 STUNDEN**

**BEITRAG
MITGLIEDER 9 €
NICHTMITGLIEDER 12 €**

**KONTAKT
GERTRAUD WAGNER
☎ 08259 418
els.gayer@gartenbauverein-
schiltberg.de**

BITTE MITBRINGEN

- 1 kleines Glas Imkerhonig
- Messer
- Schneidebrett
- 0,5 l Apfelessig (5% Säure)
- Frische Garten-Kräuter (Salbei, Spitzwegerich,...)
- 2 Gläser mit Verschluss (200 ml)
- 1 kleine Sprühflasche
- OPTIONAL:
1 – 2 kg Äpfel
1,5 l Glasgefäß mit Verschluss für Apfelessig