

## Fermentieren – Sauerkraut, Kimchi & Co

Fermentieren ist eine der ältesten, natürlichsten und nachhaltigsten Methoden, um Gemüse haltbar zu machen. Und die Nährstoffdichte von milchsauer eingelegtem Gemüse bringt die moderne Ernährungswissenschaft ins Schwärmen. Fermentieren ist derzeit wieder sprichwörtlich in aller Munde, denn ob in der Haubengastronomie oder im Privathaushalt – es wird wieder fermentiert, was das Zeug hält. Die Ernährungswissenschaftlerin Katrin Fischer erklärt, warum z.B. Fermentiertes eine Liebeserklärung an unseren Darm ist.

Romana Schneider-Lenz präsentiert, wie man auch daheim Kimchi & Co ganz einfach machen kann. Tauchen Sie mit den Ernährungsreferentinnen der Landwirtschaftskammer OÖ ein in die wunderbare Welt des Fermentierens. Denn... Sauer macht bekanntlich lustig!

**14:00 – 14:45 Uhr**