Gemüse fermentieren F

Fermentation ist eine Konservierungsmethode, die sich seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährt hat. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, liegt wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch seine natürliche Aromenvielfalt. Das Grundrezept ist einfach: Gemüse + Salz + Zeit. Wie es genau geht, welche Gemüsesorten geeignet sind, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentationsseminar. Gemeinsam mit der Seminarbäuerin wird gehobelt, gesalzen und gestampft. Vom klassischen Sauerkraut bis zum trendigen Kimchi. Werden Sie zum Fermentier-Profi. Mit fermentierten Köstlichkeiten lässt sich die Kraft des regionalen Gemüses perfekt für die Wintermonate einfangen.
Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Mitzubringen: 1-2 kleine Gläser 0,125 Liter, 2 mittlere Gläser 0,25 Liter, 4 Gläser 0,5 bis 0,75 l (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.), stabilen Korb oder Kiste, in welchem die Gläser heimtransportiert werden können, Kugelschreiber, evtl. Schürze

Hinweis: Es kann sein, dass nicht alle Gläser benötigt werden. Der Gläserbedarf ist vom jeweiligen saisonalen Angebot und der Teilnehmer:innenzahl abhängig.

Änderungen vorbehalten.

© 2025 - lfi.at

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	40,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	1-2 kleine Gläser 0,125 Liter (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.), 2 mittlere Gläser 0,25 Liter (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.), 4 Gläser 0,5 bis 0,75 l (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.), Kugelschreiber, Schürze/Hausschuhe, stabilen Korb oder Kiste, in welchem die Gläser heimtransportiert werden können

Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at