

## Was blubbert da im Glas?

Die Vorteile des Fermentierens von Wildpflanzen sind offensichtlich: Kostenlose Rohstoffe aus der Natur, einfache Methoden, kein Energieaufwand und der volle Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe! In diesem Kurs lernen wir nicht nur verschiedene Techniken der Milchsäuregärung kennen, sondern erweitern auch unser Wissen über die unendliche Vielfalt geeigneter Wildpflanzen mit ihren besonderen Aromen und gesundheitsfördernden Eigenschaften. Zusätzlich erweitern wir unser Repertoire und kreieren köstliche, sprudelnde Limonaden als erfrischende Alternative zu alkoholischen Getränken.

### Lehrinhalte

#### Einführung in die Thematik

- Kulturgeschichte der Fermentation
- Exkurs gute vs. böse Bakterien
- gesundheitliche Aspekte
- Vorteile gegenüber anderen Techniken der Konservierung (Energieaufwand, Erhalt der Inhaltsstoffe ...)

#### Sammeln von Wildpflanzen

- Sammelregeln und Bestimmungshilfen
- Porträts einzelner Wildpflanzen mit besonderem Augenmerk auf Inhaltsstoffe, Aromatik, sichere Bestimmung
- Gaumenschule

#### Techniken der Fermentation

- Werkzeuge, Materialien und Hygiene
- Salz und Wasser
- Vorbereitung Sammelgut
- Herstellung von mehreren Fermenten aus Blatt, Wurzel, Blüte und Frucht von Wildpflanzen (je nach Saison und Verfügbarkeit am Kursort)
- Exkurs "Schwarztee" aus Him- und Brombeerblättern
- Erläuterungen zum weiteren Fermentationsverlauf der zubereiteten Fermente, Lagerung, Haltbarkeit
- Rezeptideen
- Verkostung bereits gereifter Fermente

Änderungen vorbehalten.

## Information

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 110,00 € Kursbeitrag ohne Förderung

55,00 € Kursbeitrag gefördert

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Absolvent:innen ZL Altes Wissen,  
Direktvermarkter:innen, Kräuterpädagog:innen,  
Naturinteressierte, Naturvermittler:innen, Schule  
am Bauernhof - Betriebe,  
Seminarbauern:bäuerinnen

**Mitzubringen:** saubere Glasflasche mit Bügelverschluss ODER  
eine saubere Plastikflasche

## Verfügbare Termine

**22.05.2026 09:00, Hirschbach**

Ort	Hirschbach
Beginn	22.05.2026 09:00
Ende	22.05.2026 17:00
Örtlichkeit	Biohof Abraham, Vorwald 5, 4242 Hirschbach
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, <a href="mailto:info@lfi-ooe.at">info@lfi-ooe.at</a>
Kursnummer	3635/1
Trainer:in	Mag. Gabriele Winkler
Termin 1	22.05.2026, 09:00 - 11:00 Uhr
Termin 2	22.05.2026, 11:00 - 15:00 Uhr
Termin 3	22.05.2026, 15:00 - 17:00 Uhr