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
• Portraits 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.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	115,00 € 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, Teilnehmende aus Kursen 05 Kreatives
Mitzubringen:	saubere Glasflasche mit Bügelverschluss ODER eine saubere Plastikflasche | Schneidbrett, große Schüssel zum Mischen, gutes Messer | ein kleiner Unkostenbeitrag wird vor Ort eingehoben

Verfügbare Termine

17.04.2027 09:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	17.04.2027 09:00
Ende	17.04.2027 17:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3635/3
Trainer:in	Mag. Gabriele Winkler
Termin 1	17.04.2027, 09:00 - 11:00 Uhr
Termin 2	17.04.2027, 11:00 - 15:00 Uhr
Termin 3	17.04.2027, 15:00 - 17:00 Uhr

20.05.2027 09:00, Wels

Ort	Wels
Beginn	20.05.2027 09:00
Ende	20.05.2027 17:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Eferding Grieskirchen Wels, Rennbahnstraße 15, 4600 Wels
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3635/4
Trainer:in	Mag. Gabriele Winkler
Termin 1	20.05.2027, 09:00 - 13:00 Uhr
Termin 2	20.05.2027, 13:00 - 15:00 Uhr
Termin 3	20.05.2027, 15:00 - 17:00 Uhr

28.05.2027 09:00, Hirschbach

Ort	Hirschbach
Beginn	28.05.2027 09:00
Ende	28.05.2027 17:00
Örtlichkeit	Kräuterstadl Hirschbach, Museumsweg 6, 4242 Hirschbach
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3635/5
Trainer:in	Mag. Gabriele Winkler
Termin 1	28.05.2027, 09:00 - 11:00 Uhr
Termin 2	28.05.2027, 11:00 - 15:00 Uhr
Termin 3	28.05.2027, 15:00 - 17:00 Uhr

© 2026 - lfi.at