



# Fermentieren leicht gemacht

**Kursbeginn:** 28.09.2022

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ende:** 21:30 Uhr

## Beschreibung:

Fermentation ist gesund, nachhaltig und macht unabhängig. Schon zu Großmutter's Zeiten machte man die geernteten Schätze durch Fermentieren haltbar, um die Vorräte der kalten Jahreszeit zu genießen. Das heutzutage wohl bekannteste fermentierte Gemüse ist Weißkraut, das wir in Form von Sauerkraut kennen. Auch Joghurt ist nichts anderes als fermentierte Milch.

Alles, was Sie zum Fermentieren brauchen, finden Sie in Ihrer Küche. Die Anleitung und alle dafür notwendigen Informationen bekommen Sie im Workshop.

Bei der Fermentation schafft man die richtigen Bedingungen für die „guten“ Mikroorganismen – diese erledigen dann die ganze Arbeit im Gärungsprozess. Im Workshop erhalten Sie von Fermentista Andrea auch jede Menge Tipps und Ideen für die Verwendung von fermentiertem Gemüse, damit es nicht im Kühlschrank oder Keller "versauert".

## Inhalte:

- Was ist Fermentation?
- Warum ist Fermentation so wertvoll?
- Einfache Anleitungen zum Fermentieren von Gemüse
- Ideen für die Verwendung von fermentiertem Gemüse in der Küche
- Tipps, Tricks und Austausch

**Referentin:** Mag.a Andrea Bierwolf (Fermentista aus Leidenschaft, Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin)

**Seminarbeitrag:** 72,- inkl. Seminarunterlagen, Anleitungen, Rezepten und Starterkultur für Zuhause.

**Zielgruppe:** Alle Interessierten.

**Max. TeilnehmerInnenzahl:** 20

Foto: (c) mehralsnuessen