# Gemüse fermentieren

*Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen*

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährte Konservierungsmethode. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist 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 natürliche Aromen-Vielfalt. Das Grundrezept ist einfach: Gemüse + Salz + Zeit.

Wie es genau geht, welches Gemüse sich eignet, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentier-Seminar. Gemeinsam mit der Seminarbäuerin wird gehobelt, eingesalzen und eingestampft. Vom klassischen Sauerkraut bis zum trendigen Kimchi. Werden Sie zum Fermentier-Profi. Mit fermentierten Köstlichkeiten lässt sich die Kraft von regionalem Gemüse perfekt für die Wintermonate einfangen.

© 2026 - lfi.at