Fermentieren

Wilde Fermente, Basis Workshop und mit einer Seminarbäuerin Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen
Gemüse fermentieren mit Seminarbäuerin Sophie Leitner

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.Zum Kurs: Gemüse fermentieren

Fermentieren - Wilde Fermente, Basis Workshop mit Viktoria Obinger am Zederberghof in St. Johann

Wir sprechen über die Bedeutung fermentierter Lebensmittel für unser Wohlbefinden und wie wir mit Hilfe von nützlichen Mikroorganismen unsere Darmgesundheit verbessern können. Zudem werden verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Fermentation vorgestellt.

Im Praxisteil stellen wir fermentiertes Gemüse, kombiniert mit Wildkräutern, her. Außerdem werden diverse fermentierte Getränke wie Kombucha, Wasserkefir und Ingwerbier angesetzt und natürlich verkostet.
Zum Kurs: Fermentieren - Wilde Fermente, Basis Workshop