Ländliches Fortbildungs Institut

Salzburg

Gemüse fermentieren

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 und 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.

Die Lebensmittelkosten sind nicht im Kurspreis inkludiert und werden bar im Kurs kassiert.

Information

Kursdauer:	3,6 Einheiten
Kursbeitrag:	61,00 € Kursgebühr
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Mitzubringen:	Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtücher, Gläser für Kostproben: 3 x für ca. 500 ml und 2 x für ca. 250 ml Fassungsvolumen (Gurken-, Joghurt- oder Rexglas), stabiler Korb für den Heimtransport

Verfügbare Termine

02.03.2027 19:00, Eugendorf

Ort	Eugendorf
Beginn	02.03.2027 19:00
Ende	02.03.2027 22:00
Örtlichkeit	Mittelschule Eugendorf, Dorf 6, 5301 Eugendorf
Information	Anna Rehrl, Tel +43 50 2595 3333, anna.rehrl@lk-salzburg.at
Kursnummer	5-0013442
Trainer:in	Martina Höfelmaier
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Salzburg

© 2026 - lfi.at