Fermentieren von Gemüse

Sauer macht lustig und gesund! Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, Gemüse und Kräuter zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack von Sauergemüse ist einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Fermentiertes Gemüse ist auch ein probiotisches Lebensmittel. Die bei der Fermentation entstehenden Milchsäurebakterien und durch den Verzehr des Gemüses selbst, wird unsere Darmflora verbessert.
Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. In diesem Workshop werden gemeinsam nach einer kurzen theoretischen Übersicht Gemüse und Kräuter fermentiert. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	50,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at