Fermentieren von Gemüse - Frische KochSchule Leoben

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:	53,00 € TN-Beitrag inkl. Unterlagen und Lebensmittelkosten. Die Einhebung des Kursbeitrages erfolgt per Rechnung nach Kursende.
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Mitzubringen:	Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at