Fermentieren von Gemüse - Frische KochSchule Feldbach

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. Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, deren Verzehr 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:	56,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze, Leerbehälter

Verfügbare Termine

08.10.2025 17:00, Feldbach

Ort	Feldbach
Beginn	08.10.2025 17:00
Ende	08.10.2025 21:00
Örtlichkeit	Frische KochSchule Feldbach, Franz-Josef-Straße 4, 8330 Feldbach
Information	Magda Siegl, Tel +43 3152 2766 4328, magdalena.siegl@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020309
Trainer:in	Doris Wartbichler
Veranstalter	LFI Steiermark

14.10.2025 17:00, Feldbach

Ort	Feldbach
Beginn	14.10.2025 17:00
Ende	14.10.2025 21:00
Örtlichkeit	Frische KochSchule Feldbach, Franz-Josef-Straße 4, 8330 Feldbach
Information	Magda Siegl, Tel +43 3152 2766 4328, magdalena.siegl@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020310
Trainer:in	Doris Wartbichler
Veranstalter	LFI Steiermark

© 2025 - lfi.at