



SEMINAR TERMIN

25.09.23, 19:00 - 22:00

3 Unterrichtseinheiten

SEMINARORT

Mittelschule

Gramastetten

ANMELDUNG

bis spätestens 15.9.23

LFI-Kursnummer: 3329/278

Elisabeth Mair

t 0664/88368017

m mairimhof@aon.at

w ooe.lfi.at

Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

KURSBEITRAG

€ 35,- (exkl. Lebensmittelkosten)

TRAINER/-IN

Maria Magdalena Mehringer, Mst.in

Preisänderungen möglich!



LFI Linz Urfahr

Gemüse fermentieren

Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Immunstark mit Fermentierten Gemüse

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, 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.

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Folgende Unterlagen sind bitte zur Veranstaltung von den Teilnehmenden mitzubringen:

5 Gläser 0,7-1 Liter (Gurkengläser mit Schraubverschluss, Weckgläser oder Bügelverschlussgläser)

Kugelschreiber

Schürze/Hausschuhe

stabilen Korb oder Kiste, in welchem die Gläser heimtransportiert werden können



Bäuerinnen Eidenberg