

Fermentieren - Kimchi, Kombucha und co

Die traditionelle Methode des Haltbarmachens ist wieder voll im Trend! Besonders der gesundheitliche Nutzen von fermentierten Lebensmitteln wird immer mehr geschätzt.

Sauerkraut, Kimchi und verschiedene Getränke wie Kombucha oder Kefir stärken das Darmbiom und fördern so die Gesundheit. Statt Probiotika zu kaufen heißt es „Do it yourself!“ und das geht kinderleicht.

Im Kurs werden theoretische Grundkenntnisse der wilden Fermentation vermittelt. Es werden verschiedene Produkte hergestellt, die die Teilnehmenden anschließend mit nach Hause nehmen können.

Information

Kursdauer: 4 Einheiten

Kursbeitrag: 42,00 € Teilnahmebeitrag plus ca. 15 € für Lebensmittel und Einmachgläser

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten

Mitzubringen: Geschirrtuch, Messer, Schneidbrett, Behältnisse oder Schraubgläser, Kochschürze, Einweghandschuhe

Verfügbare Termine

17.03.2026 19:00, Wenns

Ort	Wenns
Beginn	17.03.2026 19:00
Ende	17.03.2026 22:20
Örtlichkeit	Fraktionsraum Piller, Piller 53a, 6473 Wenns
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Melanie Neururer, T +43 676 846909309
Kursnummer	7-1004497
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Landeck