

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 |