
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