

"Lebendige Lebensmittel: Fermentieren"

Es gibt 2 Möglichkeiten um Lebensmittel haltbar zu machen:

- Mikroben reduzieren bzw. am Wachstum zu hindern (Erhitzen, Salzen, Zuckern, Trocknen, Einfrieren)
- Fermentation: Gesundheitsfördernde Mikroben stärken

Gesundheitsfördernde Mikroben wachsen bei bestimmten Temperaturen, Salzgehalten und Säuregehalten am besten. Dazu brauchen sie geeignete Energiequellen und Zeit zum Reifen. Im Workshop wird gezeigt, wie solche Bedingungen in Gläsern geschaffen werden und dadurch frisches, rohes Gemüse in aromatische, milchsaure Köstlichkeiten verwandelt wird.

Wir betrachten zwei Methoden der Gemüse Fermentation: Fermentieren mit Salzlake und die trockene Fermentation. Wir bereiten mehrere Gläser mit Gemüse zu, die später zu Hause reifen und ihren Geschmack vollenden. Wir werden auch einen Gärungsessig starten. Dazu gibt es Kostproben und Anregungen für Gewürze und Aromakombinationen im Sinne von Food Pairing und Food Completing.

Information

Kursdauer: 7 Einheiten

Kursbeitrag: 65,00 € Teilnehmerbeitrag

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung

Mitzubringen: Schneidbrett, Reibeisen oder Hobel,
Kartoffelschäler, Messer, Gabel, Löffel, 2
Schüsseln zum hinein hobeln, 1 Literflasche zum
Herstellen der Salzlake (z.B. Milchfalsche)

Verfügbare Termine