

---

## Workshop „Fermentieren von Gemüse“

Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, Gemüse zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten. Zudem ist der Geschmack von Sauergemüse einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. In diesem Workshop fermentieren wir nach einer kurzen theoretischen Übersicht gemeinsam Gemüse. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

Für Material sind 10 Euro pro Person an den Kursleiter zu bezahlen!

---

### Information

**Kursdauer:** 7 Einheiten

**Kursbeitrag:** 80,00 € Kursgebühr

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Alle Personen, die sich für das Thema  
Fermentieren interessieren und wichtige Tipps  
dazu in Theorie und Praxis erhalten möchten

### Verfügbare Termine