BASISKURS

GEMÜSE FERMENTIEREN

Mit Mag. Alexandra Keckstein

Fermentation nutzt Mikroorganismen zur natürlichen Konservierung von Lebensmitteln – eine jahrtausendealte Methode, die heute in zahllosen Produkten von Sauerkraut bis Kefir steckt. Fermentierte Lebensmittel erhalten Vitalstoffe, entwickeln neue Aromen und stärken durch probiotische Kulturen nachweislich Mikrobiom und Immunsystem. Der Kurs unterstützt dabei klimafitte Lebensmittel aus dem Garten richtig zu verarbeiten und haltbar zu machen. Somit gelangt die Biodiversität direkt ins Glas.

Samstag, 28. November 2026

9:30–12:30 Uhr

Schulküche Mittelschule Hitzendorf

Kosten: Gläser + Gemüse für einen Unkostenbeitrag von 40€

Bitte mitbringen: Schürze, Lieblingsmesser, Gemüsehobel wenn vorhanden und Schachtel/Korb zum Transport von 3 Rexgläsern

Um Anmeldung wird gebeten.

modellregion@oberes-liebochtal.at

oder

0681/818 275 92

klima+ energie fonds

KLAR! Vorbereitet auf die Klimakrise

MODELLREGION OBERES LIEBOCHTAL