Fermentieren - mehr als nur haltbar machen

Was haben Sauerkraut und Sauerteig gemeinsam?

Sie haben Zeit um zu reifen, man könnte auch sagen, sie sind "Slow Super-Foods".

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährte Konservierungsmethode. Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentierte Lebensmittel ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt.

LFI Kurs: Gemüse fermentieren

Das Grundrezept ist einfach: Gemüse + Salz + Zeit. Wie es genau geht, welches Gemüse sich eignet, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentier-Seminar. Gemeinsam mit der Seminarbäuerin wird gehobelt, eingesalzen und eingestampft. Vom klassischen Sauerkraut bis zum trendigen Kimchi. Werden Sie zum Fermentier-Profi. Mit fermentierten Köstlichkeiten lässt sich die Kraft von regionalem Gemüse perfekt für die Wintermonate einfangen.

LFI Kurs: Sauerteig und Vollkorngebäck

Unsere Seminarbäuerin erklärt Ihnen die Vorteile von Sauerteig und von Vollkorngetreideproukte. Sie gibt Tipps und Tricks für eine gelungene Sauerteigführung und es wird natürlich auch gebacken und gekostet.