

---

## Fermentieren - Wilde Fermente, Basis Workshop

Wir sprechen über die Bedeutung fermentierter Lebensmittel für unser Wohlbefinden und wie wir mit Hilfe von nützlichen Mikroorganismen unsere Darmgesundheit verbessern können. Zudem werden verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Fermentation vorgestellt.

Im Praxisteil stellen wir fermentiertes Gemüse, kombiniert mit Wildkräutern, her. Außerdem werden diverse fermentierte Getränke wie Kombucha, Wasserkefir und Ingwerbier angesetzt und natürlich verkostet.

Inhalt:

- Vorteile fermentierter Lebensmittel, Darmgesundheit, nützliche Mikroorganismen
- Techniken der Fermentation
- Praxisteil: Herstellung von fermentierten Lebensmitteln und Getränken
- Verkostung von Fermenten, Weiterverarbeitungsmöglichkeiten in der Küche

## Information

<b>Kursdauer:</b>	4,2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	48,00 € Kursgebühr
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
<b>Mitzubringen:</b>	3 Gläser mit Schraubverschluss á 250 ml

## Verfügbare Termine