Cookinar: Gemüse fermentieren

Schritt für Schritt zeigt Ihnen unsere Seminarbäuerin, wie Sie Gemüse durch Milchsäuregärung länger haltbar und besser verdaulich machen. Und Sie können einfach Zuhause in Ihrer Küche mitmachen. 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 Cookinar.

Um am Cookinar teilzunehmen brauchst du einen Laptop oder ein Handy mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon.

Du bekommst von uns vorab per E-Mail:

- Rezeptblatt inkl. Zutatenliste und Utensilienliste

- Zugangs-Link für die Teilnahme

Mit diesem Link kannst du dich schon 5 - 10 Minuten vorher ganz einfach über Mausklick live zuschalten. Fragen können während des Cookinars direkt live oder in den Chat gestellt werden.

Also Laptop oder Handy in der Küche aufstellen, Zutaten und Arbeitsutensilien bereithalten und los geht`s!

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	30,00 € Kursgebühr
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine