

WORKSHOP - GESUNDE GEMEINDE ALTHEIM

25. April 2024

AUSGEBUCHT!

FERMENTIEREN

IM GRUNDE NICHTS NEUES, ABER WIEDER VOLL IM TREND



Foto: Pixabay

*Aufgrund der hohen Nachfrage
3 Zusatztermine!*

Fr 10. 05. 2024 | 18.00 - 21.00

Sa 8. 06. 2024 | 10.00 – 13.00

Fr 12. 07. 2024 | 18.00 – 21.00

Die Fermentation von Lebensmitteln durch Mikroorganismen ist eine uralte Methode und Kultur, um diese haltbar zu machen, allerdings mit enormem Mehrwert. Anders als der Superfood Hype, ist fermentieren kein kurzfristiger Ernährungstrend, sondern eine Jahrtausende alte Möglichkeit, Menschen mit Nährstoffen zu versorgen.

Wo liegen nun die Vorteile?

- Wir benötigen dazu nur einige wenige Zutaten.
- Fermentieren kommt im Gegensatz zu anderen Haltbarkeitsmethoden (dörren, einfrieren, einkochen,...) fast ganz ohne Energie aus.
- Durch Fermentation entsteht bei Lebensmitteln ein ungeahntes Aromaspektrum.
- Außerdem erreichen wir durch die Fermentation viele positive Effekte für unsere Gesundheit. Lebensmittel werden durch diesen Umwandlungsprozess verträglicher.
- Diese Art der Konservierung kommt ohne Chemie aus, Lebensmittel werden auf rein biologischem Weg haltbar gemacht!

Weltweit werden viele unterschiedliche Lebensmittel mit Hilfe von Hefen, Pilzen und Bakterien fermentiert. Sauerkraut, Bier, Sauerteigbrot, Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Kefir, sowie marokkanische Salzzitronen, koreanisches Kimchi, Misopaste oder Salami um hier nur einige wenige zu nennen.

In diesem Workshop stellen wir unsere eigenen Milchsäurefermente her und tauchen ein, in die Welt der Mikroorganismen. Wir lernen, wie man Gemüse fermentiert, werden uns dem Sauerkraut widmen, Kimchi herstellen und Oxymel, ein natürliches Heil – und Stärkungsmittel aus Honig und Essig ansetzen und auch bereits fertig fermentierte Produkte verkosten. Ebenso erfahren wir etwas über die Geschichte dieser uralten Methode, und lernen die gesundheitlichen Effekte und Auswirkungen durch den Konsum von selbstgemachten, fermentierten Lebensmitteln kennen.

Natürlich dürfen alle ihre selbstgemachten Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen!

Workshop heißt für mich selbst tätig werden, praktisch arbeiten, sich austauschen, mit allen Sinnen genießen und bereichernde Stunden verbringen. Keinesfalls dürfen der Spaß und die Freude beim Ausprobieren und Arbeiten zu kurz kommen!

- Datum: Donnerstag, 25. April 2024, 18.00 Uhr
- Dauer: ca. 3 Stunden
- Kosten: 45.- inkl. aller Materialien (Skripten, Rezepte, Bio-Lebensmittel)
- Bitte 4-5 Vorratsgläser mitbringen (mit Schraubdeckel oder Bügelgläser, verschiedene Größen,...), sowie Hausschuhe und eine Kochschürze.

Wir arbeiten in der Schulküche der Mittelschule Altheim. Bitte den Nebeneingang beim Schulgarten benutzen.

Workshopleitung:



Anneliese Obermair

Dipl. Ernährungstrainerin/Ernährungspädagogin

Anmeldung bitte telefonisch: +43 664/73328583
oder per Email: anneliese.obermair@hotmail.com

