



FRÜHJAHR 2025

REIN  
INS  
LEBEN

# GEMÜSE FERMENTIEREN GESUND-HALTBAR-LECKER

Wir retten das Wintergemüse! Wir packen unser buntes Wintergemüse in Gläser und sichern uns saure Superfood-Schmankerl für die kommenden Monate. Ein Fest für alle Sinne und eine Bereicherung für unser Mikrobiom! Wir schnippeln, mischen, stampfen und kneten unser Gemüse, füllen es in Gläser und lassen Mikroben den Rest der Arbeit machen. Dir werden die Methoden vermittelt, mit denen du so gut wie jedes Gemüse nach deinem Geschmack verarbeiten kannst.

Gemeinsam stellen wir zwei Fermente aus saisonalem Bio-Gemüse her, die du dann mit nach Hause nimmst. So hast du eine volle Ausstattung, um zu Hause weiterzumachen.

In der Kursgebühr enthalten: Saisonales Bio-Gemüse, zwei Fermentier-Gläser inkl. Gewichte, informatives Skript zum Durchstarten, Verkostung verschiedener Fermente.

**Freitag, 21. Februar 2025**

von 15:00 bis 18:20 Uhr

**Kursleiterin: Jennifer Leutgeb**



**Ort: Golling, Mittelschule Schulküche**

**Kosten: € 78,50 inkl. Material**

Information und Anmeldung

Volkshochschule Tennengau • 5412 Puch  
0662 87 61 51 – 250 • [tennengau@volkshochschule.at](mailto:tennengau@volkshochschule.at)

• [www.volkshochschule.at](http://www.volkshochschule.at)