



Fermentierkurs

Natürlich haltbar & voller Geschmack!

Wir möchten dir in diesem Kurs eine jahrhundertealte Tradition der natürlichen Konservierung durch Fermentation näherbringen. Du lernst, wie du aus saisonalem Gemüse mit wenigen Zutaten köstliche fermentierte Spezialitäten herstellst, die du pur genießen oder vielseitig in verschiedenen Gerichten weiterverwenden kannst.

Doch nicht nur die lange Haltbarkeit ist ein Gewinn: Fermentierte Lebensmittel fördern die Verdauung und wirken sich positiv auf die Darmflora aus – ein weiterer guter Grund, das Fermentieren selbst auszuprobieren.

Wann: 29.05.2026 um 18:00 Uhr

Ort: Am Kirchbichl 2, (Pfarrhaus) 8733 St. Marein-Feistritz

Kosten: € 50,00

Zum Ablauf:

Zu Beginn erhältst du eine Einführung in die Grundlagen der Fermentation und erfährst, wie sie sich von anderen Konservierungsmethoden unterscheidet. Anschließend wird geschnippelt, gehobelt, geschichtet, gedrückt und verfeinert: Gemeinsam verarbeiten wir das mitgebrachte Gemüse und zeigen dir, worauf es beim Fermentieren ankommt.

Der Fokus liegt auf der Fermentation von Gemüse, wobei wir auch Einblicke in andere kulturelle Techniken bekommen – etwa die Herstellung von Kimchi.

Zum Abschluss verkosten wir verschiedene Fermente, und jede Teilnehmerin darf ein Glas selbst fermentiertes Gemüse mit nach Hause nehmen.



Wir freuen uns sehr auf deine Teilnahme!

Mit Seminarbäuerin Christine Edlinger und Birgit Wanker