



**Sauer macht lustig!** Ganz nach diesem Motto wollen wir in meinem Workshop allerlei Gemüse einlegen und milchsauer vergären lassen. **Sauerkraut war gestern** und soll auch morgen noch aufs Teller kommen. Aber nicht nur Kraut. Wir können durch **Fermentieren**, wie die Konservierungstechnik des milchsauen Vergärens auch genannt wird, jegliches Gemüse haltbar machen. Und als Draufgabe wird das Gemüse geschmacklich verfeinert und die Inhaltsstoffe aufgewertet.

Ich lade Euch ein, mit mir in die Welt meiner **Fermarie** einzutauchen. Gemeinsam wollen wir Köstlichkeiten kreieren, die die Bezeichnung **Lebensmittel** verdienen. Frisch aus der Natur werden wir die Ernte der Saison nach traditioneller Technik des Fermentierens in Gläser bringen und zuhause reifen lassen.

Damit ihr wisst, wie das Ergebnis schmeckt, gibt es Kostproben aus meinem Vorrat und Anregungen, wie ihr die milchsauer vergorenen Köstlichkeiten verwenden könnt.

Die beiden Workshops können unabhängig voneinander besucht werden. Da das Gemüseangebot umfangreich und das Themenspektrum breit ist, gibt es die Möglichkeit immer wieder etwas Neues zu erfahren.

Samstag, 19. August, 16. September

von 14:00 - 17:00 Uhr

35€ pro Einheit inkl. Material

