



# Fermentieren - Die Basics



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Alle Gemüse tragen von Natur aus Bakterien auf sich, diese Eigenschaft machen wir uns bei der Fermentation zu Nutze. Durch das Fermentieren wird das Gemüse haltbar und der Nährwert wird erhöht. Lernen Sie in diesem Kurs drei Grundlagen der Fermentation. Zusammen setzen wir einen Wasserkefir, ein Sauerkraut und ein saisonales Gemüse zur Fermentation an. Die Ansätze nehmen Sie anschliessend mit nach Hause, um sie fertig zu fermentieren. Im Kurs erhalten Sie zwei Bügelgläser mit passenden Gewichten.

### Inhalt

- Grundlagen der Fermentation
- Herstellen von drei verschiedenen Fermenten

### Voraussetzung

Bitte bringen Sie eine verschliessbare 0.75 l Flasche mit grosser Öffnung und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.

### Zielgruppe

Erwachsene, welche gerne beginnen möchten zuhause zu fermentieren.

### Lernziele

- Sie können selbstständig Gemüse fermentieren.
- Sie wissen, wie man einen Wasserkefir ansetzt.
- Sie erkennen, wann ein Ferment gut ist.

### Anschluss- Fortsetzungsangebote

Kreativ nachhaltige Kurse

- [Kräuterwerksatt\\_und\\_Kräuterwissen](#)
- [Sauerteig\\_-\\_vom\\_Mehl\\_bis\\_zum\\_Brot](#)
- [Gemüse\\_kochen\\_vom\\_Kraut\\_bis\\_zur\\_Wurzel](#)
- [Aloe\\_Vera\\_-\\_Die\\_Pflanze\\_für\\_Gesundheit,\\_Vitalität\\_und\\_Schönheit](#)
- [Löffel\\_schnitzen](#)
- [Bienenwachstücher-Set\\_selber\\_machen](#)
- [Furoshiki\\_Workshop\\_-\\_Die\\_japanische\\_Kunst\\_vom\\_Einpacken\\_mit\\_Tüchern](#)
- [Stempel-\\_und\\_Drucktechniken\\_einfach\\_gemacht\\_-\\_ein\\_Workshop\\_im\\_OFFCUT](#)
- [Zentangle®\\_Basis\\_-\\_Workshop](#)

### Datum

20.02.2020 / E\_1385782

### Zeit

18:00 - 20:50 h

### Wochentage

Do

### Klubschule Migros Altstetten

Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Fermentieren - Die Basics



## Garantierte Durchführung

<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 99.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	20.02.2020	18:00 - 20:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

