



# Fermentieren - Die Basics

<b>Beschreibung</b>	<p>Alle Gemüse tragen von Natur aus Bakterien auf sich, das machen wir uns bei der Fermentation zunutze. Durch das Fermentieren wird das Gemüse haltbar und der Nährwert wird erhöht. Lernen Sie in diesem Kurs drei Grundlagen der Fermentation kennen. Im Kurs 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 Kursgeld inbegriffen sind zwei handgefertigte Fermentationsgewichte.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Fermentation</li><li>• Herstellen von drei verschiedenen Fermenten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<p>Bitte mitbringen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 0,75 Liter Bügel- oder Einmachglas mit Klammern (Bügel: Fido, Le Parfait, Ikea "Korken", Klammern: Weck) Wichtig: der Ring muss aus Gummi sein, nicht aus Silikon.</li><li>• 0,5 Liter Bügel- oder Einmachglas mit Klammern (Bügel: Fido, Le Parfait, Ikea "Korken", Klammern: Weck) Wichtig: der Ring muss aus Gummi sein, nicht aus Silikon.</li><li>• 0.75 bis 1.00 Liter Schraubglas mit gut verschliessbarem Deckel für den Transport.</li></ul> <p>Zur Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.</p>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können selbstständig Gemüse fermentieren.</li><li>• Sie wissen, wie man einen Wasserkefir ansetzt.</li><li>• Sie erkennen, wann ein Ferment gut ist.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<p>Kreativ nachhaltige Kurse</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Kräuterwerksatt_und_Kräuterwissen</a></li><li>• <a href="#">Sauerteig_-_vom_Mehl_bis_zum_Brot</a></li><li>• <a href="#">Gemüse_kochen_vom_Kraut_bis_zur_Wurzel</a></li><li>• <a href="#">Aloe_Vera_-_Die_Pflanze_für_Gesundheit,_Vitalität_und_Schönheit</a></li><li>• <a href="#">Löffel_schnitzen</a></li><li>• <a href="#">Bienenwachstücher-Set_selber_machen</a></li><li>• <a href="#">Furoshiki_Workshop_-_Die_japanische_Kunst_vom_Einpacken_mit_Tüchern</a></li><li>• <a href="#">Stempel-_und_Drucktechniken_einfach_gemacht_-_ein_Workshop_im_OFFCUT</a></li></ul>
<b>Datum</b>	08.09.2022 / E_1604688
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:50 h
<b>Klubschule Migros Altstetten</b>	Tel. +41 44 278 62 62
Vulkanplatz 8 8048 Zürich-Altstetten	kundenservice-center@gmz.migros.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Fermentieren - Die Basics

<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 140.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	08.09.2022	18:00 - 21:50

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

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

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

