



Trendküche: Fermentieren mit Koji

Beschreibung

Fermentieren ist eine alte und einfache Methode, um Gemüse lange haltbar zu machen. Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur köstlich, sie sind auch sehr gesund. Sie sind basisch, entzündungshemmend und gut für die Verdauung. Sie lernen die Grundlagen des Fermentierens mit dem Koji-Pilz kennen. Dessen Aufzucht und Vermehrung, sowie die Herstellung von einigen Grundzutaten aus der asiatischen Küche. Sie setzen je eine Portion Miso, Shio Koji, Mirin sowie eine Koji-Starterkultur an. Darüber hinaus bekommen sie Rezepte und weiterführende Ideen, was mit dem Koji-Pilz sowie den hergestellten Miso, Shio Koji und Mirin zubereiten werden kann. Das Grundprinzip ist, dass Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien und Hefen die verschiedenen Nahrungsbestandteile wie Zucker, Stärke, Eiweisse und Fett verändern. Im Westen werden dazu vor allem Bakterien verwendet, die z.B. Sauerkraut, Salami, Käse oder Joghurt ergeben. Im Osten werden dazu meist Schimmelpilze eingesetzt werden, allen voran der Koji-Pilz *Aspergillus oryzae* - ein Edelschimmelpilz, der in Ostasien seit Jahrtausenden zum Fermentieren verwendet wird. Sojasauce und Sake sind wohl die bekanntesten Produkte, gefolgt von Mirin und Miso. Aber damit erschöpfen sich die Möglichkeiten des Koji-Pilzes noch lange nicht. Praktisch gibt es nichts, was man mit Koji nicht fermentieren könnte: Fisch, Fleisch, Getreide, Gemüse, Leguminosen (Hülsenfrüchtler).

Inhalt

- Kultivieren von Kojireis
- Herstellen von Miso, Shio Koji und Mirin
- Informationen zu Lagerung und Lagerdauer

Voraussetzung

Sie interessieren sich für die gesunde Ernährung und möchten das Fermentieren mit Koji kennenlernen.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie kennen die Grundlagen zu Koji dem Schimmelpilz
- Sie können Kojireis kultivieren
- Sie können Miso, Shio Koji und Mirin herstellen

Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht

Anschluss-Fortsetzungsangebote

Weitere Kurse unter [Kochen_und_Genuss](#)

Datum

16.05.2023 / E_1625091

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Trendküche: Fermentieren mit Koji

Zeit	18:00 - 21:20 h		
Wochentage	Di		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 116.00		
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	16.05.2023	18:00 - 21:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

