

Leben mit den lebendigsten aller Lebensmittel

Einfach Leben und Fermentieren auf der Alm



Zielgruppe

Gesundheits- und ernährungsbewusste Menschen, Ernährungsfachleute, Gastrosophen

Inhalte

Die Seminarwoche vermittelt ein Grundverständnis für den Umgang und die Herstellung von fermentierten Lebensmitteln:

Chemische Grundlagen der Fermentation

Physiologische Wirkungen von fermentierten Lebensmitteln

Eine Reise durch die Welt der fermentierten Lebensmittel

Haushaltübliche Herstellung einzelner fermentierter Lebensmittel

Trocknen und Dörren

Obstessig: Herstellung eines Apfelessigs

Sauerteigbrot und Bort aus Quellstücken

Fermentieren mit Salz: Beerenobst

Fermentieren von Kräutern

Fermentierter Tee aus Himbeer- und Brombeerblätter

Gemüse milchsauer einlegen

Herstellung von Kwas, Brottrunk

Sauermilchprodukte: Sauerrahmbutter, Joghurt, **Sauermilch** und Buttermilch

Fermentieren von Nüssen

Bakterien & Pilze: Kombucha

Honig und Perga

Getränke mit Essig: Shrub aus wilden Beeren

Kräutersprudel

Senf & Würzsaucen

Beschreibung der Veranstaltung

Einfach Leben mit nur 10 verschiedenen Lebensmitteln entlastet die Woche auf der Alm.

Zudem kommen jene Zutaten dazu, die die Landschaft (Wildkräuter, Pilze) und die bewirtschafteten Almhütten hergeben (Milch, Schnittkäse, Frischkäse).

Der Lehrgang bietet einen Einstieg in die Welt der Fermentation und die verschiedenen Möglichkeiten zur Fermentierung. Die lebendigsten aller Lebensmittel liefern probiotische Mikroorganismen und prebiotische Inhaltsstoffe.

Neben dem physiologischen Verständnis für die gesundheitlichen Wirkungen der fermentierten Lebensmittel werden Sauerteigbrot, getrocknete Kräuter und Beeren, fermentierter Tee, Brottrunk, Sauermilch und Essiggetränke hergestellt.

Dauer, Ort und Datum

6 Tage, auf der Alm, 27.07.2020 bis 01.08.2020

TrainerInnen

Dr. Karin Buchart

Margit Brauneder, Mas.

Teilnahmebeitrag

890,00

Anmeldung

WIFI Salzburg, Wolfgang Pitzl, 0662/8888-425, www.wifisalzburg.at