

WORKSHOP

ES LEBT!

FERMENTIERTES GEMÜSE



In diesem Workshop lernst Du, ganz praktisch: **Sauerkraut und Kimchi** (beliebte, scharfe koreanische Variante) herzustellen / **Rote Bete, Möhren, Gurken** zu fermentieren (Gemüse kann variieren, je nachdem, was es gerade feldfrisch gibt) / eine geeignete **Salzlake** herzustellen sowie mit **Gewichten** zur Beschwerung zu arbeiten.

... Und rein theoretisch: warum die **uralte Kulturtechnik** der Gemüse-Fermentation nach langem Dornröschenschlaf wieder salonfähig wurde / welche **Vorteile** (und Nachteile?) sie gegenüber anderen Methoden der Veredelung und Haltbarmachung hat / welche **Gemüse** einfach gehen / **wie lange** die Gemüse fermentieren müssen / bei welchen **Temperaturen** / **Glas offen oder geschlossen?** / warum das Fermentieren eine **sehr sichere** Art der Haltbarmachung ist und man deshalb keine Angst vor Lebensmittelvergiftungen ("Botulismus") haben braucht / ob Schimmel gefährlich ist und wie man bei Auftreten damit umgehen kann / warum Du bei regelmäßigem Verzehr viel **glücklicher** wirst und **garantiert länger lebst** (Stichworte "Darmflora" und "Mikrobiom") / Vergleich der „**Wilden Fermentation**“ mit dem Alt-Neu-Beimpfen.

Wann: 17.08.2019 von 14-18:30 Uhr **Wo:** Piano e.V, Heinrich-Steul-Straße 9, 34123 Kassel (Forstfeld) **Referent:** Sebastian Spieker, **Mitbringen:** Schürze, Schneidebrett (ca. 30x40cm !), größeres, scharfes Küchenmesser, 2-3 Bügelgläser zu je ca. 1 Liter (Hersteller z.B. Weck, Fido) aus Glas, mit Gummidichtung.

Teilnahme **kostenfrei**, **Spende willkommen**, **Anmeldung** über info@essbare-stadt.de

