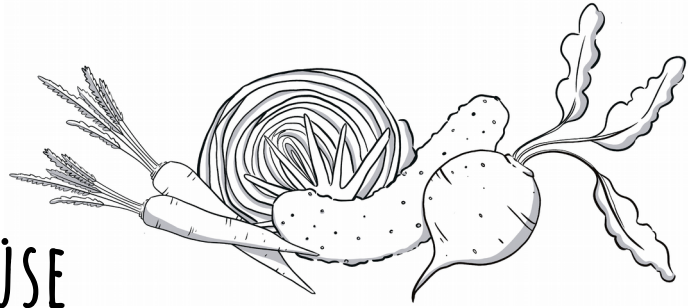


WORKSHOP

ES LEBT!

FERMENTIERTES GEMÜSE



In diesem Workshop lernst Du, ganz praktisch: Sauerkraut und Kimchi (beliebte, scharfe koreanische Variante) herzustellen.

... 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: 12.10.2019 von 14-18:30 Uhr **Wo:** Sandershaus, Sandershäuser Str. 79 34123 Kassel, **Kursleitung:** Sebastian Spieker, **Mitbringen:** Schürze, Schneidebrett (ca. 30x40cm!), größeres, scharfes Küchenmesser aus rostfreiem Stahl, 1 Drahtbügelglas mit ca. 1,5 Litern und Gummidichtung. (ideal sind Gläser mit zylindrischer Form, Öffnung ca. 9cm. Gängige Hersteller sind z.B. Weck, Fido, IKEA). Ums Gemüse kümmern wir uns.

Teilnahmegebühr: 25 Eur incl. selbst hergestellter Gemüsekreation zum Mitnehmen und Anleitung. **Verbindliche Anmeldung** bis zum 8.10. über info@essbare-stadt.de, max. 12 TeilnehmerInnen.

