

## Wilde Pflanzen - Fermentieren

Das bekannteste Beispiel für das Fermentieren stellt Sauerkraut dar. Für diese alte Konservierungsmethode benötigt man lediglich ein Glas, essbare Vegetabilien, etwas Salz und kühle Lagerräume. Die Welt zur Konservierung von Wildpflanzen mit vielen Innovationen für die Küche und Gesundheit zu entdecken, erfordert Mut, Experimentierfreude und Geduld bei der Herstellung. Auch die prickelnden, völlig neuen Aromen der Wildpflanzen-Fermentation steigert die Möglichkeiten der Geschmacksvielfalt. Die Nutzungsmöglichkeiten an Sprossen, Knospen, Blättern, Stängeln, Samen, Früchten und Wurzeln kennen dabei keine Grenzen und sind gut mit Kulturgemüse kombinierbar. Beim Seminar sollen heilsame Wildpflanzen-Fermente in die Gläser und das saure, aromatische Gaumenvergnügen auf die Teller gebracht werden. Ein Seminar für angehende "Sauermeister". Als Goodie und Skriptum gibt es das Buch: "Fermentieren von Wildpflanzen", zum Kurs.

### Information

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 60,00 € Teilnahmebeitrag gefördert  
120,00 € Teilnahmebeitrag ungefordert  
Bildungsförderung LE 14-20

**Fachbereich:** Natur und Garten

**Zielgruppe:** Naturvermittler:innen, Seminarbäuer:innen,  
Landwirt:innen mit UaB, Kräuterpädagog:innen,  
SaB,

**Mitzubringen:** Mitzunehmen: Schneidbrett und scharfes  
Küchenmesser (wenn vorhanden auch ein  
Santokumesser). Küchenreibe oder Küchenhobel  
zum Reiben des Gemüses. Mehrere größere  
Schüsseln zum Mischen.  
Schraubverschluss-Gläser mit Deckel und  
Bügelgläser sollen jeweilige Größen von 200, 390  
oder 500 ml haben und dienen dem Einfüllen des  
Fermentierguts. Die kleinen Portionsgläser (20 bis  
50 ml) sind zum Hinunterdrücken gedacht. Sie  
sollen durch die Öffnung des größeren  
Fermentierglases passen und werden beim  
Verschließen mit den Deckeln nach unten  
gedrückt. Holzspachteln dienen ebenfalls zum  
Eindrücken.

### Verfügbare Termine