

13.10.2021

Gemüse fermentieren mit der VHS

In einem Tageskurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen am Samstag, 30. Oktober 2021, von 10 bis 13.45 Uhr erlernen Teilnehmende Kenntnisse über Zutaten, Methoden und die nötigen Handgriffe, um Gemüse zu fermentieren. Sicherlich denken beim Stichwort "Fermentieren" die meisten sofort an das klassische Sauerkraut. Bei der Herstellung von Sauerkraut gibt es interessante Abwandlungen, und auch anderes Gemüse lässt sich vielseitig fermentieren. Durch das Fermentieren lässt sich Gemüse haltbar machen und bildet obendrein sogar noch gesunde Nährstoffe. Fermentieren von Frischgemüse ist unkompliziert, preiswert und macht wenig Arbeit. Das fermentierte Gemüse unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Es gibt unterschiedliche Methoden, Gemüse zu fermentieren und es lässt sich ohne besonderes Zubehör zubereiten. Zum Abschluss des Kurses gibt es eine Verkostung mit einem Brotaufstrich und einem Salat aus fermentiertem Gemüse.

Der Kurs kostet 27 Euro plus Lebensmittelkosten von 12 Euro.

Anmeldungen nimmt die VHS unter 0621 504-2238 entgegen oder online auf der Seite www.vhs-lu.de.