

Pressemitteilung

Kurs „Gemüse fermentieren“

am 02.07.2022 von 10-13 Uhr

im Volkskundlichen Gerätemuseum Arzberg-Bergnersreuth

mit Elvira Dittrich

Der Trend zur gesunden Ernährung ist ungebrochen. Die Besinnung auf alte Koch- und Einmachmethoden ist dabei wieder in den Fokus gerückt. Auch das Fermentieren ist eine Konservierungsart, um Gemüse haltbar zu machen. Ohne Erhitzen, nur mittels Gärungsprozess bleiben alle Nährstoffe des Gemüses erhalten. Die entstandenen Milchsäurebakterien haben eine positive Auswirkung für eine gesunde Darmflora.

Elvira Dittrich zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach zu Hause Ihr Gemüse im Glas fermentieren können – ganz ohne Zusatzstoffe. In vielen Ländern ist diese Art der Haltbarmachung verbreitet, auch bei uns erlebt Fermentieren ein Revival.

Der Kurs findet im Rahmen des Projektes „So isst das Fichtelgebirge!“, gefördert vom Kulturfonds Bayern und der Oberfrankenstiftung statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten unter: 09232-2032

weitere Infos unter: www.bergnersreuth.de/Veranstaltungen

Veranstaltungsort:
Gerätemuseum Bergnersreuth
Wunsiedlerstraße 12-14
95659 Arzberg-Bergnersreuth
www.bergnersreuth.de