

## Komm & koch mit der Bäuerin: Fermentieren - Gemüse haltbar gemacht!

Mit Kreativität, Gemüse, Salz und Zeit kann jeder seine eigenen fermentierten Spezialitäten herstellen. Milchsäuregärung bzw. Fermentation ist ein Verfahren aus Omas Zeiten, das gerade wiederentdeckt wird. Das vergorene Gemüse bietet eine wunderbare Aromen-Vielfalt: Die belebende Säure, die prickelnde Frische und der exquisite Geschmack geben ihm eine besondere Note. Lassen Sie sich inspirieren von der regionalen Geschmacksvielfalt und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Fermentierens von Gemüse. Viel Freude beim Hobeln, Stampfen und natürlich beim Verkosten von selbstgemachten Köstlichkeiten wie Sauerkraut, Kimchi und Wurzelgemüsemix!

### Information

|                      |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kursdauer:</b>    | 4 Einheiten                                                                                                                                                                                      |
| <b>Kursbeitrag:</b>  | 35,00 € Teilnahmebeitrag Kochkurs - Die anfallenden Lebensmittel- und Materialkosten werden beim Kurstag bar einkassiert. (Bei Nichterscheinen werden die Kosten per Erlagschein nachverrechnet) |
| <b>Fachbereich:</b>  | Gesundheit und Ernährung                                                                                                                                                                         |
| <b>Zielgruppe:</b>   | Alle, die gerne kochen!                                                                                                                                                                          |
| <b>Mitzubringen:</b> | - Kochschürze (wenn vorhanden)- Die Lebensmittel- und Materialkosten von ca. 35€ werden vor Ort einkassiert (Achtung: Bei Nichterscheinen werden die Kosten per Erlagschein nachverrechnet)      |

### Verfügbare Termine

#### 16.10.2026 10:00, St. Pölten

|              |                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Ort          | St. Pölten                                                                |
| Beginn       | 16.10.2026 10:00                                                          |
| Ende         | 16.10.2026 14:00                                                          |
| Örtlichkeit  | Landwirtschaftskammer Niederösterreich, Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten |
| Information  | Annette Glatzl, glatzl.a@aon.at                                           |
| Kursnummer   | 3-0096337                                                                 |
| Trainer:in   | Annette Glatzl                                                            |
| Veranstalter | LFI Niederösterreich                                                      |