



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Fermentieren von Sommergemüse**

### **Tageskurs**

**Sa 06.08.2022, 10.00 - 16.00 Uhr**

#### **Ort:**

Eggenfelden, Ehem. Franziskanerkloster, Franziskanerpl. 1, 84307 Eggenfelden

Gezeigt werden die Grundlagen der natürlichen Fermentation von Gemüse, zusammen mit Gewürzen und einigen Kräutern. Den Tag beginnt mit einem Fermente-Frühstück mit Köstlichkeiten aus der GmiasHunger Werkstatt. Weiter geht es mit der Zubereitung des ersten Glases Sommergmias und geballtem Wissen rund um die Milchsäuregärung. Gleich im Anschluss bereiten wir gemeinsam ein buntes Mittagessen mit Fermenten, frischen Salaten und regionalem Urgetreide zu. Der Nachmittag gehört dann einem zweiten Glas Sommergmias für zu Hause. Wir haben dabei viel Zeit uns auszutauschen und alle Fragen eingehend zu besprechen. Bei gutem Wetter werden wir natürlich zwischendurch nach draußen gehen und die malerische Schönheit des Klostergartens genießen.

#### **Mitveranstalter:**

A.S.A.M Kloster-Verein

#### **Referentin:**

Sybille Hunger

#### **Kosten:**

150 Euro inklusive wiederverwendbare Gärgläser, Biogemüse, Verkostung, Anleitung und Rezepte, Unterstützung in der Gärphase per E-Mail

**Veröffentlichungsdatum:** 04.08.2022

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
info@keb-ris.de  
www.keb-ris.de