



Kursnummer 23N341001

## Die Kunst des Fermentierens - Praxiskurs

Rohes fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien enthalten. Diese nützlichen Winzlinge schaffen ein gesundes ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen und harmonisieren unsere Darmflora. Entdecken Sie die uralten, traditionsreichen Techniken des Fermentierens neu und versehen Sie diese mit einer modernen Note.

In diesem Kurs werden Sie vielfältige Rezepte und Techniken kennenlernen, damit Sie selbst kreativ in der Küche tätig werden können und schon bald fermentieren wie ein Profi.

In diesem Kurs lernen Sie:

- die gesundheitlichen Vorzüge von fermentierten Nahrungsmitteln kennen
- welche Gemüsesorten außer Kohl man noch fermentieren kann

Alles wird verkostet und Sie nehmen Ihre Zubereitung mit nach Hause.  
Preis für Lebensmittel und Materialien pro Teilnehmer: 12,00 € (wird bei der Kursleiterin bezahlt). Bitte bringen Sie Gefäße für übrig gebliebene Kostproben mit.

<b>Wann:</b>	<b>Di., 17.10.2023</b>
<b>Uhrzeit:</b>	<b>17:00 bis 20:00 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	<b>1 Veranstaltung</b>
<b>Dozent/in:</b>	<b>Elke Göhler</b>
<b>Kursort:</b>	<b>Niederau, Hauptstraße 8, Kulturhaus Niederau</b>
<b>Kursentgelt:</b>	<b>20,00 Euro</b>

Geschäftsstelle Radebeul  
Sidonienstr. 1 a  
01445 Radebeul  
Telefon: 03 51 / 8 30 47 88

Geschäftsstelle Meißen  
Niederauer Straße 26-28  
01662 Meißen  
Telefon: 0 35 21 / 727 61 07

Geschäftsstelle Großenhain  
Schlossplatz 1  
01558 Großenhain  
Telefon: 0 35 22 / 6 31 60

Geschäftsstelle Riesa  
Klötzerstr. 27  
01587 Riesa  
Telefon: 0 35 25 / 74 04 46

Geschäftsstelle Niederau  
Hauptstr. 8  
01689 Niederau  
Telefon: 01 57 / 52 92 95 22

Geschäftsstelle Coswig  
Kötitzer Str. 30 a  
01640 Coswig  
Telefon: 0 35 23 / 867 25 76

Außenstelle Gröditz  
Hauptstr. 17  
01609 Gröditz  
Telefon: 0 35 25 / 74 04 46