

8698 Fermentieren - Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Kombucha!

Entdecken Sie die heilenden Eigenschaften des fermentierten Tee-Getränks, das bereits vor Jahrhunderten als "Pilz des langen Lebens" bekannt war. In unserem Workshop erfahren Sie alles, was Sie über die Kombucha-Fermentation wissen müssen und wie Sie Ihren eigenen Scoby züchten können. Wir verkosten gemeinsam und gehen Schritt für Schritt durch die 1. und 2. Fermentation. Tauchen Sie ein in die Welt des Fermentierens und belohnen Sie sich mit einem köstlichen und gesunden Zaubergetränk!

Die Zielgruppe:

- Köche und Fachkräfte aus der Gastronomie, alle interessierten Personen

Die Inhalte:

- Was ist Fermentation?
- Warum ist Fermentation so wertvoll
 - Umwelt, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Selbstversorgung
- Bakterien
- Probiotika und Präbiotika
- Grundtechniken zum Kombucha-Fermentieren
 - 1. und 2. Fermentation
- Wie kann Kombucha-Fermentieren in der Küche angewendet werden?

Die Lernziele:

- Sie lernen die Bedeutung von Fermentation als eine uralte Technik zur Haltbarmachung von Lebensmitteln zu verstehen und wie diese Technik zur Erhaltung von Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit beitragen kann.
- Sie lernen die Rolle von Bakterien bei der Fermentation und wie Probiotika und Präbiotika in fermentierten Lebensmitteln unsere Darmgesundheit und unser Immunsystem beeinflussen können.
- Sie lernen die Grundtechniken zum Kombucha-Fermentieren kennen und erfahren, wie Sie Ihren eigenen Scoby züchten können.
- Sie lernen die Schritte der 1. und 2. Fermentation von Kombucha kennen und können dieses Wissen anwenden, um Ihr eigenes Kombucha-Getränk herzustellen.
- Sie lernen, wie Sie Kombucha-Fermentation in der Küche verwenden können.

Die Trainingsmethoden:

Theoretische Inputs und praktische Übungen

Die Trainerin:

Mag. Andrea Bierwolf



Kursbuchung und weitere Details unter **8698** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe