Gemüse fermentieren

Fermentation ist eine Konservierungsmethode, die sich seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährt hat. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, liegt wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch seine natürliche Aromenvielfalt. Das Grundrezept ist einfach: Gemüse + Salz + Zeit. Wie es genau geht, welche Gemüsesorten geeignet sind, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentationsseminar. Gemeinsam mit der Seminarbäuerin wird gehobelt, gesalzen und gestampft. Vom klassischen Sauerkraut bis zum trendigen Kimchi. Werden Sie zum Fermentier-Profi. Mit fermentierten Köstlichkeiten lässt sich die Kraft des regionalen Gemüses perfekt für die Wintermonate einfangen.
Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Mitzubringen: 1-2 kleine Gläser 0,125 Liter, 2 mittlere Gläser 0,25 Liter, 4 Gläser 0,5 bis 0,75 l (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.), stabilen Korb oder Kiste, in welchem die Gläser heimtransportiert werden können, Kugelschreiber, evtl. Schürze

Hinweis: Es kann sein, dass nicht alle Gläser benötigt werden. Der Gläserbedarf ist vom jeweiligen saisonalen Angebot und der Teilnehmer:innenzahl abhängig.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	45,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	Kugelschreiber | Schürze/Hausschuhe | 4 Gläser 0,5 bis 0,75 l (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.) | stabilen Korb oder Kiste, in welchem die Gläser heimtransportiert werden können | 2 mittlere Gläser 0,25 Liter (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.) | 1-2 kleine Gläser 0,125 Liter (Schraubverschlussgläser, Weckgläser etc.)

Verfügbare Termine

03.11.2026 19:00, Ried im Innkreis

Ort	Ried im Innkreis
Beginn	03.11.2026 19:00
Ende	03.11.2026 22:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Ried Schärding, Volksfestplatz 1, 4910 Ried im Innkreis
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/428
Trainer:in	Martina Sallaberger
Termin 1	03.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

05.11.2026 18:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	05.11.2026 18:00
Ende	05.11.2026 21:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/438
Trainer:in	Mst. Maria Magdalena Mehringer
Termin 1	05.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

12.11.2026 18:30, Linz

Ort	Linz
Beginn	12.11.2026 18:30
Ende	12.11.2026 21:30
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/439
Trainer:in	Mst. Maria Magdalena Mehringer
Termin 1	12.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

14.11.2026 09:00, Adlwang

Ort	Adlwang
Beginn	14.11.2026 09:00
Ende	14.11.2026 12:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Kirchdorf Steyr, Holzhaus 1b, 4541 Adlwang
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/433
Trainer:in	Emilie Staudinger
Termin 1	14.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

17.11.2026 18:30, Linz

Ort	Linz
Beginn	17.11.2026 18:30
Ende	17.11.2026 21:30
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/446
Trainer:in	Romana Schauer
Termin 1	17.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

© 2026 - lfi.at

08.02.2027 18:30, Vöcklabruck

Ort	Vöcklabruck
Beginn	08.02.2027 18:30
Ende	08.02.2027 21:30
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Gmunden Vöcklabruck, Sportplatzstraße 7, 4840 Vöcklabruck
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/434
Trainer:in	Mag. Sabine Ablinger
Termin 1	08.02.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

09.02.2027 18:30, Ungenach

Ort	Ungenach
Beginn	09.02.2027 18:30
Ende	09.02.2027 21:30
Örtlichkeit	Betrieb Maringer Adelheid, Ungenach 18, 4841 Ungenach
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3329/435
Trainer:in	Mag. Sabine Ablinger
Termin 1	09.02.2027, 18:30 - 21:30 Uhr

© 2026 - lfi.at