

Workshop
Kombucha &
Fermentieren

Supper
Club LINZ

Fermentieren Gemüse & Kombucha

mit Judith Schreiber

27. März 25 - 17:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

Preis pro Person EUR 129,-

Supper Club Linz - im Gebäude Dostal Innenarchitektur
Salzburgerstraße 205, 4030 Linz

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen der Gemüsefermentation und der Herstellung von Kombucha, ergänzt durch fundiertes Wissen zu den gesundheitlichen Vorteilen fermentierter Lebensmittel. Die Kunst der Fermentation ist eine bewährte Methode zur Konservierung, die seit Jahrhunderten weltweit genutzt wird, um Lebensmittel haltbar und zugleich gesundheitsfördernd zu machen.

Im Fokus steht die einfache Umsetzung, von der Milchsäuregärung für fermentiertes Gemüse bis zur Zubereitung von Kombucha, einem fermentierten Getränk mit langer Tradition. Kombucha, auch als „Pilz des langen Lebens“ bekannt, wird aufgrund seiner probiotischen Eigenschaften und seiner vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten geschätzt.

Der Workshop umfasst alles Wichtige zur Kombucha Herstellung: Von der Auswahl des Tees und weiterer Zutaten wie Früchte und Gewürze bis zur Pflege des Scobys, damit der selbstgemachte Kombucha gelingt und zur Unterstützung des Wohlbefindens beiträgt.

Im Workshop inkludiert:

- Fermentiertes Gemüse
- Koreanisches Kimchi
- eigener Kombucha
- Teepilz (Scoby)
- Vitaminbooster
- Skripten & Rezepte

Leih-Kochschürze

Rezeptnachweise

kostenlose Parkplätze vorm Haus

Der Kursbeitrag ist nach Buchung fällig.

Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird der Kursbeitrag rückerstattet oder auf Wunsch für einen anderen Kochkurs gutgeschrieben. Die Kursplätze sind übertragbar (z.B. für Geschenke oder im Falle von Verhinderung) - bitte hierbei um eine Rückmeldung an Melanie Sixtl - office@supperclub-linz.at