



**BBV
Bildungswerk**

im Bezirk Oberbayern
Geschäftsstelle
Weilheim

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Einladung an alle Landfrauen und Interessierten zum Koch-Workshop

Fermentation – Gartengemüse haltbar machen

**am Mittwoch, 14. Oktober 2026
von 18.00 bis 21.00 Uhr**

Fermentieren ist eines der natürlichsten und ältesten Verfahren, um Gemüse haltbar zu machen. Beim Fermentationsprozess bleiben nicht nur viele Vitamine und wertvolle Inhaltsstoffe im Gemüse vollständig erhalten, sondern können für den Körper sogar besser verfügbar gemacht.

Gerade in der Erntezeit bietet die Fermentation eine einfache, kostengünstige und nachhaltige Möglichkeit, Gemüse aus dem eigenen Garten zu verwerten und Vorräte anzulegen.

Sie erwerben in diesem Koch-Workshop Basiswissen zur Fermentation und verstehen den Ablauf dieses althergebrachten Konservierungsprozesses.

Gemeinsam stellen Sie Sauerkraut und Kimchi her und lernen Schritt für Schritt, wie einfach das Haltbarmachen durch Milchsäuregärung funktioniert.

Praktische Tipps zur Auswahl des Gemüses, zur richtigen Verarbeitung und zur Lagerung runden den Workshop ab.

Termin	Mittwoch, 14. Oktober 2026
Uhrzeit	18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Ammerbergweg 25, 82398 Polling
Referentin	Maria Hager (Ernährungsfachfrau)
Kosten	34 € inkl. Material und Rezeptheft
Anmeldung	im BBV-Shop: www.bibeby.de/27032211 Begrenzte Teilnehmerzahl

Kontakt und Info:

Geschäftsstelle Weilheim

Tel.: 0881-9266-0

E-Mail: Weilheim@Bayerischerbauernverband.de