



**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 19.30 bis 22.00 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.

<b>Termin</b>	Mittwoch, 14. Oktober 2026
<b>Uhrzeit</b>	19.30 bis 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Ammerbergweg 25, 82398 Polling
<b>Referentin</b>	Maria Hager (Ernährungsfachfrau)
<b>Kosten</b>	34 € inkl. Material und Rezeptheft
<b>Anmeldung</b>	im BBV-Shop: <a href="http://www.bibeby.de/27032211">www.bibeby.de/27032211</a> Begrenzte Teilnehmerzahl

#### **Kontakt und Info:**

Geschäftsstelle Weilheim

Tel.: 0881-9266-0

E-Mail: [Weilheim@Bayerischerbauernverband.de](mailto:Weilheim@Bayerischerbauernverband.de)