



EggstÄtter Sauerkraut-Erstellung

Beitrag

Sauer macht lustig, ist gesund und nachhaltig – Aus Weißkohl wird Sauerkraut, aus Chinakohl Kimchi – Willkommen in der Welt der Fermentation!

Die Christliche Frauengemeinschaft EggstÄtt informiert: „Fermentieren liegt momentan voll im Trend. Vielleicht weil Nachhaltigkeit für viele immer wichtiger wird, oder weil wir mehr Zeit zu Hause verbringen und Neues ausprobieren wollen. Dennoch ist die Fermentation von Lebensmitteln keine neue Erscheinung. Vor allem zu Konservierungszwecken fermentieren die Menschen schon seit Jahrtausenden. Bei der Fermentation oder Fermentierung handelt es sich um einen **natürlichen Gärungsprozess**, der beispielsweise durch **Milchsäurebakterien** ausgelöst werden kann. Und so hatten auch wir letzten Freitag unseren ersten Fermentationskurs um am Ball zu bleiben. Unter Leitung von Sigrun Schuster haben wir dazu viel Wissenswertes erfahren und durften dann im Anschluss auch allerlei Gemüse schnipseln und in Weckgläser füllen. Ein jeder konnte nach getaner Arbeit ein Glas mit Gemüsesticks und ein Glas „Kimchi alla Sigrun“ fermentiert mit Nachhause nehmen und hatten Ihre Freude daran. Also wer mal im Küchenschrank noch Gemüse hat das schnell weg muss und nicht alles auf einmal essen kann, dann macht einfach mal schnell Sticks oder ein Kimchi in ein Weckglas ein. Danke Sigrun, war ein sehr informativer Nachmittag“.

Bericht und Bilder von Annemarie Kamyses, Christliche Frauenbewegung



Francesca D'emanuele
KONDITORIN



Hochzeitstorten



Rohrdorferstr. 4 1/2
83101 Achenmühle
Telefon: 08032 / 1602
Mobil: 0155 - 10498366

Webseite: www.francescademanuele.de
Mail: mail@francescademanuele.de

Kategorie



1. Gastronomie

Schlagworte

1. Chiemgau
2. EggstÄtter
3. Fermentieren
4. MÄ¼nchen-Oberbayern