

**Wir werden konservativ!**  
**Gemüse stromfrei haltbar machen - Workshop zum**  
**Fermentieren von Sauerkraut bis Kimchi**

Sauerkraut selber machen kennen einige noch aus alten Zeiten von Eltern/Großeltern. Die traditionelle Methode der Milchsäuregärung, mit Hilfe derer sich Gemüse stromfrei haltbar machen und dabei zu gesunden Köstlichkeiten veredeln lässt, ist wieder supermodern. Sie passt gut in eine gesunde, nachhaltige und klimagerechte Ernährung. Unter Anleitung von Annette Fehrholz lernen wir, wie einfach das Fermentieren ist, wie sich auch kleine Portionen von Gemüse derart haltbar machen lassen und stellen eigenhändig gesunde Fermente her - vom traditionellen Sauerkraut bis zum Kimchi nach koreanischem Vorbild.

**Dienstag, 29.10.2024, 18:00 Uhr, Bürgerhaus Gusenburg**

**Teilnehmerbeitrag: 15 €/Person**

**Dauer der Veranstaltung: Ca 2,5 Stunden**

**Referentin: Annette Fehrholz**

**Anmeldung: Obst- und Gartenbauverein Hochwald: H. Pawlik, Tel: 06503 994041; Mail: pawlikhillu@gmx.de**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Weitere Informationen zur Veranstaltung (z.B. Utensilien und Gemüse, die die Teilnehmer selbst mitbringen) gibt es bei der Anmeldung.