

Nachhaltiger Lebensstil

Erntefrisch verkochen und fermentieren

Der Spätsommer beschenkt uns mit Gemüse und Früchten in Hülle und Fülle. Doch wie kann man den erntefrischen Geschmack noch lange erhalten und zudem die Lebensmittel haltbar machen? Fermentieren, einkochen, trocknen oder in Essig und Öl einlegen sind hier die Methoden der Wahl. Wie das geht, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs, in dem wir beispielsweise Kimchi, Sauerkraut aus Rotkraut, Fruchtesigg, Kräuteröl und mehr herstellen. Dazu kochen wir leichte, saisonale Gerichte aus den erntefrischen Zutaten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, Schraubglas und kleine Vorratsdose(n).

W386030 – Kompaktkurs – Einstein 28

Jörg Bornmann · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr bis so 16.00 bis 20.30 Uhr · 28.8. bis 30.8.2026 · € 125.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Konservieren und Verarbeiten von Gartenprodukten

Im Spätsommer und Herbst beschert uns der Garten oft eine überreiche Ernte. Um die selbst erzeugten Früchte und das Gemüse auch in der kalten Jahreszeit genießen zu können, lernen Sie im Seminar eine Vielzahl bewährter Lager- und Konservierungsmethoden in Theorie und Praxis kennen, wie Einkochen, Trocknen, essigsaurer Einmachen, Fermentation und das Einlegen in Öl. An praktischen Beispielen erlernen Sie die Herstellung von Soßen, Pesto, Aufstrichen und anderen konservierten Spezialitäten und erhalten viele Rezepte für zu Hause. Bitte mitbringen: mehrere saubere Einmachgläser mit Twist-Off-Deckel (ca. 150 ml). Gläser können auch vor Ort erworben werden.

W323809 – Workshop – Bogenhausen

Annette Holländer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 14.30 bis 18.30 Uhr · 18.9.2026 · € 36.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

W323811 – Workshop – Bogenhausen

Annette Holländer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 16.00 bis 20.00 Uhr · 2.10.2026 · € 36.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Gesunde Würze selbst gemacht

Gartenprodukte konservieren und veredeln

Holen Sie sich einen kleinen und feinen Vorrat gesunden Geschmacks in Ihre Küche: selbst hergestellte Würz-Variationen aus Bio-Gemüsen, Kräutern und Gewürzen, hochwertigen Ölen und unraffiniertem Salz. Ob Suppenwürze, Kräutersalze, aromatisierte Öle, Curry-Pasten, Barbecue-Soßen oder Ketchup-Varianten: Hier im Kurs entsteht alles ganz ohne die Verwendung von Geschmacksverstärkern, Farb- und Konservierungsstoffen. Sie erfahren Grundlegendes zur Konservierung, lernen im Praxisteil unterschiedliche Herstellungsmöglichkeiten kennen und bekommen die Produkte und Rezepte zum Nachmachen mit nach Hause. Bitte mitbringen: mehrere kleine Einmachgläser mit Twist-Off-Deckel (ca. 100 ml). Gläser können auch vor Ort erworben werden.

W323821 – Workshop – Bogenhausen

Annette Holländer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 16.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2026 · € 36.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺



Foto: © MVHS/Loredana La Rocca