



Workshop

GESUNDES
ST. LEONHARD
AM FORST



Sauerkraut, Essig & Senf

Fermentieren ist eine der ältesten Arten, Gemüse haltbar zu machen. Durch die Milchsäuregärung wird das Gemüse konserviert und es erhält einen aromatischen, säuerlichen Geschmack. Außerdem wird das Gemüse leicht verdaulich. Zusätzlich sind sowohl fermentiertes Gemüse als auch nicht pasteurisierte Essige besonders reich an wertvollen Nährstoffen für unseren Körper.

Gemeinsam lernen wir die verschiedenen Möglichkeiten der Fermentation kennen und stellen schmackhaftes **Sauerkraut**, einen **Obstessig** sowie **Senf** her.

Mittwoch, 15. Oktober 2025

18.30 - 21.30 Uhr

Schulküche der NÖ Mittelschule

St. Leonhard am Forst

Manker Straße 1, 3243 St. Leonhard am Forst



Mitzubringen:

2 leere Schraubgläser oder Bügelgläser mit 1 l Fassungsvermögen
(evt leeres Honigglas mit Deckel)

1 leeres Schraubglas (mit Deckel) mit maximal 3 l Fassungsvermögen

1 Schürze und jede Menge gute Laune! 😊

Referentin: Claudia Gobec, *Grüne Kosmetik Pädagogin & Kräuterpädagogin*

Kursbeitrag: 55,- Euro

Anmeldung: Gemeindeamt St. Leonhard am Forst

(02756) 22 04-25 oder meldeamt@st-leonhard-forst.gv.at