



# Fermentieren– Lebens-Mittel für die Gesundheit

## Detailprogramm 2024

<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Frisches durch Milchsäuregärung haltbar machen.</p> <p>Es ist nicht das Kabisland, das Entlebuch. Aber unsere Gärten geben vieles her, das schon unsere Vorfahren durch Fermentieren konserviert haben. Was Sie später beim Öffnen des Glases erwartet? Eine gesunde Köstlichkeit, als Erinnerung an den Sommer.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Freude am Werken in der Küche. Geeignet für Erwachsene ab 16 Jahren.</p>
<b>Ziele / Inhalte</b>	<p>Die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• werden in die Thematik von fermentiertem Gemüse eingeführt;</li><li>• lernen den hohen Gesundheitswert von Fermentiertem kennen;</li><li>• bereiten gemeinsam ein Mittagessen mit Fermentiertem zu;</li><li>• erfahren, was es bei der Zubereitung von Kombucha, Joghurt, Quark und Sauerteigbrot zu beachten gibt;</li><li>• legen selbst Hand an und fermentieren ihr eigenes Gemüse, das sie im Anschluss mit nach Hause nehmen können;</li><li>• erhalten ausführliche Unterlagen mit Rezepten.</li></ul>
<b>Datum</b>	<p><b>Freitag, 8. November 2024</b></p> <p><b>Samstag, 9. November 2024</b></p>
<b>Ort</b>	<p>Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung, BBZN (Schulküche), Chlosterbühl 28, 6170 Schüpfheim, Dienstleistungspartner der UNESCO Biosphäre Entlebuch</p>

---

<b>Leitung</b>	Erika Bieri, Fermentista und Bäuerin
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.biosphaere.ch/fermentieren">www.biosphaere.ch/fermentieren</a> <b>Anmeldeschluss: Freitag, 11. Oktober 2024</b>
<b>Durchführung</b>	Der Entscheid über die Durchführung (oder allenfalls -annullation; Mindestteilnehmendenzahl) erfolgt nach Anmeldeschluss, spätestens bis 14. Oktober 2024.
<b>Teilnehmendenzahl</b>	9 bis 12 Personen
<b>Kosten</b>	CHF 220.00, inkl. Mittagessen und Material.
<b>Material</b>	Es werden Kursunterlagen abgegeben (inbegriffen).
<b>Anreise</b>	<b>ÖV (Zug):</b> Schüpfheim ist gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen. Das Berufsbildungszentrum liegt rund 1.5 km vom Bahnhof Schüpfheim entfernt (20 Minuten Fussmarsch). <b>Auto:</b> Beim Berufsbildungszentrum befinden sich Parkplätze.
<b>Versicherung / Annulla- tion</b>	Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalterin lehnt jegliche Haftung ab.  Ab dem Zeitpunkt der Buchung werden bei einer Annullation durch den Kunden folgende Kosten in Rechnung gestellt: <ul style="list-style-type: none"><li>• bis 28 Tage vor der Veranstaltung: CHF 75.00 Bearbeitungsgebühr</li><li>• bis 17 Tage vor der Veranstaltung: 30% der Kosten (mind. CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr)</li><li>• bis 8 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Kosten (mind. CHF 150.00 Bearbeitungsgebühr)</li><li>• ab 7 Tage vor der Veranstaltung / Nichterscheinen (no show): 100% der Kosten</li></ul> <a href="http://www.biosphaere.ch/agb">www.biosphaere.ch/agb</a>

---