



# Fermentieren– Lebens-Mittel für die Gesundheit

## Detailprogramm 2025

### Kurzbeschreibung

Frisches durch Milchsäuregärung haltbar machen.

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.

### Anforderungen

Freude am Werken in der Küche. Geeignet für Erwachsene ab 16 Jahren.

### Ziele / Inhalte

Die Teilnehmenden:

- werden in die Thematik von fermentiertem Gemüse eingeführt;
- lernen den hohen Gesundheitswert von Fermentiertem kennen;
- bereiten gemeinsam ein Mittagessen mit Fermentiertem zu;
- erfahren, was es bei der Zubereitung von Kombucha, Joghurt, Quark und Sauerteigbrot zu beachten gibt;
- legen selbst Hand an und fermentieren ihr eigenes Gemüse, das sie im Anschluss mit nach Hause nehmen können;
- erhalten ausführliche Unterlagen mit Rezepten.

### Datum

**Freitag, 7. November 2025**

**Samstag, 8. November 2025**

### Ort

Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung, BBZN (Schulküche), Chlosterbühl 28, 6170 Schüpfheim, Dienstleistungspartner der UNESCO Biosphäre Entlebuch

<b>Leitung</b>	Erika Bieri, Fermentista und Bäuerin
<b>Anmeldung</b>	<p><a href="http://www.biosphaere.ch/kurse">www.biosphaere.ch/kurse</a></p> <p>Der Anmeldeschluss ist i.d.R. vier Wochen vor Kursbeginn. <b>Genaues Datum Anmeldeschluss: vgl. <a href="http://www.biosphaere.ch/kurse">www.biosphaere.ch/kurse</a></b></p>
<b>Durchführung</b>	<p>Der Entscheid über die Durchführung (oder allenfalls -annullation; Mindestteilnehmendenzahl) erfolgt nach Anmeldeschluss, i.d.R. spätestens drei Wochen vor Kursbeginn. Genaues Datum Durchführungsentscheid: vgl. <a href="http://www.biosphaere.ch/kurse">www.biosphaere.ch/kurse</a></p>
<b>Teilnehmendenzahl</b>	7 bis 12 Personen
<b>Kosten</b>	CHF 220.00, inkl. Mittagessen und Material.
<b>Material</b>	Es werden Kursunterlagen abgegeben (inbegriffen).
<b>Anreise</b>	<p><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).</p> <p><b>Auto:</b> Beim Berufsbildungszentrum befinden sich Parkplätze.</p>
<b>Versicherung / Annulla- tion</b>	<p>Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalterin lehnt jegliche Haftung ab.</p> <p>Bei einer Annullation der gebuchten Leistungen durch den Kunden werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bis 28 Tage vor der Veranstaltung: CHF 75.00 Bearbeitungsgebühr</li> <li>• bis 21 Tage vor der Veranstaltung: 30% der Kosten, mind. aber CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr</li> <li>• bis 14 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Kosten, mind. aber CHF 150.00 Bearbeitungsgebühr</li> <li>• bis 7 Tage vor der Veranstaltung / Nichterscheinen (no show): 100% der Kosten</li> </ul> <p><a href="http://www.biosphaere.ch/agb">www.biosphaere.ch/agb</a></p>