# Aufzeichnung Cookinar: Fermentieren

Die traditionsreiche, uralte Technik des Fermentierens ist wieder in aller Munde. Diese unfassbar facettenreiche Verarbeitungsmethode geht weit über den Klassiker „Sauerkraut“ hinaus. Neben vielen gesundheitlichen und ökologischen Vorteilen, eröffnet sich eine neue Geschmackswelt.

Der Kurs gibt Ein- und Überblick in die vielseitige Welt der Mikroorganismen, der wilden Fermentation, Wasserkefir oder fermentierten Kräutertee.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 2 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 20,00 € Teilnehmerbeitrag ungefördert |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |

## Verfügbare Termine

### Onlinekurs

| | |
|---|---|
| Örtlichkeit | https://e.lfi.at |
| Information | Simone Zini-Thiele, Tel 0463/5850-2517, simone.zini@lk-kaernten.at |
| Trainer:in | Mag FH Christina Wildhaber |
| Veranstalter | LFI Kärnten Verein |

© 2026 - lfi.at