

FERMENTERING AV GRØNNSAKER

Vi blåser liv i gamle konserveringsteknikker med Hedda Kortnes på Bøensætre i Aremark

Dato: 14.11.17 (Begrenset antall plasser!)

Klokka: 18 – 21.

Pris: 975,- (Inkl. grønnsakene som skal fermenteres). Faktura sendes.

Kom på kurs til vakre Bøensætre og lær mer om gammeldagse konserverings metoder. Det blir smaksprøver, knaing og innføring i forskjellige fermenterings teknikker. Fermentering er en gjæringsprosess der det foregår en nedbrytning av proteiner. Prosessen skyldes mikroorganismer som naturlig finnes i blant annet grønnsaker, og da har melkesyrebakteriene en sentral rolle. I fermenteringsprosessen spalter mikroorganismen stivelse og sukker, og det dannes smak- og aromastoffer. Mat som er melkesyrnet er delvis brutt ned, slik at kroppen får god hjelp når den skal fordøye maten. Mat som er behandlet på denne måten er full av enzymer og probiotiske bakterier som hjelper til med å holde magen og tarmsystemet i balanse.

De som får plass på kurset må ta med seg: Innesko, forkle, en stor bolle, middels stort glass (der du kan få hele knyttneven nedi), kniv/rivjern, noen små glass, skrivesaker.



Skriftlig påmelding innen 3.11.17 til Ellen@naeringogsamfunn.no.

Oppgi navn, adresse, fødselsdato, mobilnummer og mailadresse.

Ring 95028029 ved spørsmål.