

WIR.

Bio Power Bodensee

RENGO
BILDET



gemeinsam für die Erde

Tages-Workshop WIR. fermentieren Gemüse Sauer macht lustig + gesund

Du findest uns auf



Seit Jahrtausenden nutzen Menschen die **Fermentation**, um Lebensmittel haltbar zu machen und zu veredeln. **Frische Gemüse** entwickeln bei der gezielten Milchsäure-Gärung einen köstlichen, frisch-säuerlichen Geschmack und werden obendrein bekömmlicher. Verfeinert mit Gewürzen entstehen Delikatessen, die z.B. als Salat-Beilage oder auf einem Veggie-Burger ein **Genuss** sind. Auch eine **gesundheitsfördernde Wirkung** wird ihnen zugesprochen. Kein Wunder also, dass fermentierte Gemüse wieder voll im Trend liegen! Das Beste daran: **Sauerkraut, Kimchi & Co** können wir daheim selbst herstellen, am liebsten natürlich **aus Gemüse von den WIR. Höfen**, z.B. aus Weißkohl von Rengoldshausen, Rotkohl von Moosfeld, Möhren vom Helchenhof und Rote Bete aus Heggelbach.

Im **WIR. Ferment-Workshop mit Heidi Leonhard**, Demeter-Köchin, Lehrerin für nachhaltiges Kochen und leidenschaftliche ‚Fermentista‘, lernen wir, welche Gemüse sich zum Fermentieren eignen. Beim praktischen Fermentieren erfahren wir, worauf es bei jedem Arbeitsschritt ankommt, und auch, welche Zutaten, Gewürze und Mischungen besonderen Genuss versprechen. Am Ende nimmt jede:r nicht nur **Rezepte** für die eigene Speisekammer mit nachhause, sondern auch gleich ein **Liter-Glas mit selbst angesetztem Gemüse** zum Weiterpflegen und Genießen. Obendrein gibt's eine Kurz-Anleitung zur **Umsetzung eines kleinen Fermentierungs-Workshops** in Eigenregie.

Termin: Dienstag, 6. Februar 2024, 10:00-17:00 Uhr

Ort: Hofgut Rengoldshausen, Bildungsküche, 88662 Überlingen

Kosten 85 €/Person | 50 €/Person für Bioladen-Mitarbeitende inkl. Gemüse, Materialien, Mittagessen + Getränken.

Ablauf:

- Begrüßung in der Bildungsküche von Rengoldshausen
- Wissenswertes rund um die Fermentation mit kleinen Kostproben (ca. 90 min)
- Gemeinsames Mittagessen
- Praktisches Fermentieren (3 h)
- Tipps, Literatur und Kurz-Anleitung für kleine Workshops in Eigenregie

Für Bioläden
35 € Bildungs-Zuschuss
von BODAN
Rabatt-Code: BODAN

Der Workshop richtet sich in erster Linie an **Mitarbeitende von Bioläden**, die hier das Rüstzeug erhalten, um das wertvolle Wissen rund um die Fermentation in ihrem Bioladen weiterzugeben. Aber auch Bioladen-Kund:innen und andere Interessierte sind willkommen. **Möchten Sie dabei sein?** Dann melden Sie sich am besten gleich an! Die Teilnehmendenzahl ist auf 20 Personen begrenzt. **Anmeldeschluss: Sa, 27.01.2024.**

Zur Anmeldung



WIR.

.....
Bio Power Bodensee

Die Mitwirkenden

WIR.

.....
Bio Power Bodensee

Das **Netzwerk ‚WIR. Bio Power Bodensee‘** macht Zusammenhänge in der Wertschöpfungskette nicht nur transparent, sondern direkt erlebbar – mit jeder Menge Lust am Genuss. Gemeinsam mit den Bio-Höfen der Region hat der Naturkostgroßhändler BODAN das Netzwerk ins Leben gerufen, um nachhaltige Wertschöpfungskreisläufe weiter auszubauen, um Akteurinnen und Akteure – vom Acker bis zum Einkaufskorb – noch stärker zu verbinden.

www.wir-bodensee.bio



Seit 1932 wird das **Hofgut Rengoldshausen** biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Der Pioniergeist ist dabei bis heute lebendig. Neue Ausbildungsformate, individuelle Produktionsweisen und Anbaukulturen für eine zukunftsfähige, nachhaltige Landwirtschaft zu entwickeln, ist die Passion der Bio-Landwirt:innen und -Gemüsegärtner:innen. So gibt es auf dem Hof neben Zweinutzungshühnern zum Beispiel auch Milch, die weder pasteurisiert noch homogenisiert wird, oder Chicorée, der in echter Erde statt in Nährlösung austreibt.

www.rengo.de



Das Hofgut Rengoldshausen ist ein Bildungsort der Zukunft. Bei **Rengo Bildet**, getragen von der Columban gGmbH, laufen die Fäden zusammen für Weiterbildungsveranstaltungen, den Lernort Bauernhof für Kinder und Schulklassen, die Sommergärten sowie für Hofbesuche und Besichtigungen. Immer ist der Hof dabei Begegnungs- und Erfahrungsort für Menschen, die gemeinsam und in Verbundenheit mit Erde, Pflanzen, Tieren und Mitmenschen leben, die sich ihrer Wirksamkeit bewusst sind und durch ihr Handeln zur eigenen und zur Gesundheit der Erde beitragen.

www.rengo-bildet.de

Link zur Anmeldung:



Ansprechpartnerin für Rückfragen zum Workshop:

Silva Schleider, WIR. Bio Power Bodensee | BODAN,
Tel. +49 7551 9479-437, Silva.Schleider@bodan.de,
www.wir-bodensee.bio, www.bodan.de