



ISAR Volkshochschulen
vhs Lenggries

Wildes Gmias, fermentieren und genießen

am Samstag, 31. Oktober 2026

Wir werden gemeinsam die Welt des Fermentierens erkunden und erfahren, was es mit milchsaurem Gemüse, Essig und Oxymel auf sich hat. Fermentiertes schmeckt aufregend, ist gut für die Darmflora und kann sogar die Abwehrkräfte stärken.

Wir stellen Kimchi her, backen ein Sauerteigbrot und setzen Apfelessig an. Es wird geschnippelt, gestampft und viele fermentierte Köstlichkeiten angesetzt zum mit nach Hause nehmen.

Ich habe für Euch: Kostproben aus meiner Küche, Biogemüse, Obst, Essig und Gewürze, Rezepte, Getränke, Kaffee und Kuchen.

Bei Fragen bitte melden unter 08042/4211.

Bitte mitbringen: Hobel/Raspel und digitale Küchenwaage (falls vorhanden), große Salatschüssel, einen Waschlappen, möglichst Weckgläser mit mind. 500 ml, ein größeres Schraubglas 500ml bis 1 l für den Apfelessigansatz und kleine Flaschen (wer hat); Materialkosten 20,00 € passend

305.203Lc Veronika Stöckner - Kräuterpädagogin-BNE

Zeiten: 1 Tag, 31.10.2026
Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Schulküche, Mittelschule Lenggries, Geiersteinstraße 11

Gebühr: 40,00 € zzgl. 20,00 € Materialkosten

Bitte Anmeldungen unter isar-vhs.de, per Telefon 08042/98897 oder im Büro der VHS Lenggries, Geiersteinstraße 9 (Bürozeiten Montag und Donnerstag, 8.45 Uhr - 11.30 Uhr)