

Lördagen 28 januari kl 10-16

Kurser i fermentering med Surtanten

För den som söker ett riktigt gott alternativ till kött är tempeh svaret - på alla sätt och vis! Fermentering av såväl baljväxter som grönsaker ger oanade smaksensationer, näringen blir lättillgänglig för kroppen och bakteriefloran jublar.

Gör din egen tempeh!

Tempeh är fermenterade bönor som vävs samman till ett fast block med hjälp av mögelsvampen *Rhizopus*. Tempeh har en fin, nötig smak som passar i många olika rätter och är utmärkt att marinera, grilla, steka eller ha i grytor. Under den här kursen får du lära dig allt om hur du lyckas med mögelfermentering och hur råvarorna till tempeh kan varieras och kombineras. Vi pratar också om hälsoaspekter och provsmakar och tillverkar egen tempeh.

Vi bjuder på förmiddagskaffe/te.

Grönsaksfermentering

Fermenterade grönsaker är härligt krispiga, syrliga och smakrika och passar till det mesta. Dessutom innehåller de massor av hälsosamma bakterier som gör nytta i kroppen.

Under denna kurs får du lära dig vad fermentering är, olika tekniker för att fermentera grönsaker, vad som händer under den mikrobiologiska processen, varför det är så nyttigt och vad man kan äta det till. Du får också prova på att fermentera själv och tar med dig din burk grönsaker hem.

Vi bjuder på eftermiddagskaffe/te och frukt.

Surtanten Jenny Neikell är författare till flera prisbelönta böcker om fermentering och aktuell med "Stora boken om fermentering - fakta och 75 recept med jäst, mögel och bakterier". Med över 20 års erfarenhet av fermentering är Jenny en efterfrågad och uppskattad föreläsare.

Välkommen till en spännande dag fylld av smaker, dofter, mögel och mikroorganismer!

Kl. 10-12 Tempeh-tillverkning: 500 kr

Kl. 12-13 Lunch, Wij Trädgårdskök: 145 kr

Kl. 13-16 Grönsaksfermentering: 600 kr

Paketpris heldag inklusive lunch: 1150kr

Var: Ateljén på Wij Trädgårdar, Wijberget 2A

Biljetter köps via tickster (skanna QR-koden)



Vid frågor om evenemanget kontakta utbildning@wij.se

För mer information om kurser och utbildningar på Wij Trädgårdar besök wij.se

