



## Fermentieren

6. November 2026 | 7. November 2026

---

<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Frisches durch Milchsäuregärung haltbar machen.</p> <p>Es ist nicht das Kabisland, das Entlebuch. Aber unsere Gärten geben vieles her, das schon unsere Vorfahren durch Fermentieren konserviert haben. Was Sie später beim Öffnen des Glases erwartet? Eine gesunde Köstlichkeit, als Erinnerung an den Sommer.</p>
<b>Anforderungen</b>	<p>Freude am Werken in der Küche. Geeignet für Erwachsene ab 16 Jahren.</p>
<b>Ziele / Inhalt</b>	<p>Die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• werden in die Thematik von fermentiertem Gemüse eingeführt;</li><li>• lernen den hohen Gesundheitswert von Fermentiertem kennen;</li><li>• bereiten gemeinsam ein Mittagessen mit Fermentiertem zu;</li><li>• erfahren, was es bei der Zubereitung von Kombucha, Joghurt, Quark und Sauerteigbrot zu beachten gibt;</li><li>• legen selbst Hand an und fermentieren ihr eigenes Gemüse, das sie im Anschluss mit nach Hause nehmen können;</li><li>• erhalten ausführliche Unterlagen mit Rezepten.</li></ul>
<b>Ort</b>	<p>Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung, BBZN (Schulküche), Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, Dienstleistungspartner der UNESCO Biosphäre Entlebuch</p>
<b>Leitung</b>	<p>Erika Bieri, Fermentista und Bäuerin</p>

---

<b>Anmeldung</b>	<p><a href="http://www.biosphaere.ch/kurse">www.biosphaere.ch/kurse</a></p> <p>Der Anmeldeschluss ist i.d.R. 4 Wochen vor Kursbeginn. <b>Genaues Datum Anmeldeschluss: vgl. <a href="http://www.biosphaere.ch/kurse">www.biosphaere.ch/kurse</a></b></p>
<b>Durchführung</b>	<p>Der Entscheid über die Durchführung (oder allenfalls Annullation) erfolgt nach Anmeldeschluss, i.d.R. 3 Wochen vor Kursbeginn. <b>Genaues Datum Durchführungsentscheid: vgl. <a href="http://www.biosphaere.ch/kurse">www.biosphaere.ch/kurse</a></b></p>
<b>Programm und Kurszeiten</b>	<p>Die genauen Kurszeiten werden in Absprache mit der Kursleitung und den Teilnehmenden definiert. Die Grobplanung ist wie folgt:</p> <p>10.00 – 17.00 Uhr (Mittagessen im Programm integriert)</p>
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	7 – 12 Teilnehmende
<b>Kosten</b>	CHF 220.00 inkl. inkl. Mittagessen, Material und Fermentiertes zum Mitnehmen
<b>Material</b>	Es werden Kursunterlagen abgegeben (inbegriffen).
<b>Verpflegung</b>	Zwischenverpflegungen und das Mittagessen sind in den Kurskosten inbegriffen.
<b>Anreise</b>	<p><b>ÖV (Zug):</b></p> <p>Schüpfheim ist gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen. Das Berufsbildungszentrum liegt rund 1.5 km vom Bahnhof Schüpfheim entfernt (20 Minuten Fussmarsch).</p> <p><b>Auto:</b></p> <p>Beim Berufsbildungszentrum befinden sich Parkplätze.</p>
<b>Versicherung / Annullation</b>	<p>Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalterin lehnt jegliche Haftung ab.</p> <p>Bei einer Annullation durch Teilnehmende werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bis 28 Tage vor der Veranstaltung: CHF 75.00 Bearbeitungsgebühr</li> <li>• bis 17 Tage vor der Veranstaltung: 30% der Kosten (mind. CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr)</li> <li>• bis 8 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Kosten (mind. CHF 150.00 Bearbeitungsgebühr)</li> <li>• ab 7 Tage vor der Veranstaltung / Nichterscheinen: 100% der Kosten</li> </ul> <p><a href="http://www.biosphaere.ch/agb">www.biosphaere.ch/agb</a></p>