



Fermentieren

6. November 2026 | 7. November 2026

Kurzbeschrieb	Lebensmittel für die Gesundheit. Die Gärten der Biosphäre geben vieles her, das schon unsere Vorfahren durch Fermentieren konservierten. Dadurch entstehen gesunde Köstlichkeiten, die Sie selber zubereiten und mit nach Hause nehmen.
Anforderungen	Freude am Werken in der Küche. Geeignet für Erwachsene ab 16 Jahren.
Ziele	Die Teilnehmenden: <ul style="list-style-type: none">• lernen den hohen Gesundheitswert von Fermentiertem kennen;• lernen den Prozess der Fermentation von Lebensmitteln kennen• erlernen, wie sie selber Lebensmittel fermentieren können
Ort	Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung, BBZN (Schulküche), Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, Dienstleistungspartner der UNESCO Biosphäre Entlebuch
Leitung	Erika Bieri, Fermentista und Bäuerin
Anmeldung	www.biosphaere.ch/kurse Der Anmeldeschluss ist i.d.R. 4 Wochen vor Kursbeginn. Genaues Datum Anmeldeschluss: vgl. www.biosphaere.ch/kurse

Durchführung	Der Entscheid über die Durchführung (oder allenfalls Annulation) erfolgt nach Anmeldeschluss, i.d.R. 3 Wochen vor Kursbeginn. Genaues Datum Durchführungsentscheid: vgl. www.biosphaere.ch/kurse
Kurszeiten und Programm	10.00 – 17.00 Uhr (Mittagessen integriert) <i>Vormittag:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung ins Fermentieren (Milchsäuregärung) - Zubereitung von zwei bis drei verschiedenen Gerichte mit Fermentiertem fürs Mittagsbuffet (in Gruppen) <i>Nachmittag:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Fermentieren von verschiedenen Gemüsen - Zubereitung von Enzymgetränken wie z.B. Kombucha oder Kefir
Anzahl Teilnehmende	9 – 12 Teilnehmende
Kosten	CHF 220.00 inkl. inkl. Mittagessen, Material und Fermentiertes zum Mitnehmen
Material	Die benötigten Rohstoffe und Gläser sind vor Ort, ebenfalls eine Tasche zum Heimnehmen des Hergestellten. Es werden Kursunterlagen abgegeben (inbegriffen).
Verpflegung	Zwischenverpflegungen und das Mittagessen sind in den Kurskosten inbegriffen.
Anreise	ÖV (Zug): Schüpfheim ist gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen. Das Berufsbildungszentrum liegt rund 1.5 km vom Bahnhof Schüpfheim entfernt (20 Minuten Fussmarsch). Auto: Beim Berufsbildungszentrum befinden sich Parkplätze.
Versicherung / Annulation	Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalterin lehnt jegliche Haftung ab. Bei einer Annulation durch Teilnehmende werden folgende Kosten in Rechnung gestellt: <ul style="list-style-type: none"> • bis 28 Tage vor der Veranstaltung: CHF 75.00 Bearbeitungsgebühr • bis 17 Tage vor der Veranstaltung: 30% der Kosten (mind. CHF 100.00 Bearbeitungsgebühr) • bis 8 Tage vor der Veranstaltung: 50% der Kosten (mind. CHF 150.00 Bearbeitungsgebühr) • ab 7 Tage vor der Veranstaltung / Nichterscheinen: 100% der Kosten
www.biosphaere.ch/agb	
