

Fermentering for alle



Velkommen til mit kursus i fermentering.

Dette er et online forløb, hvilket betyder at vi ikke mødes i virkeligheden, men mødes i online chat rum som hedder Zoom. Vi mødes en gang i ugen, jeg optager undervisningen og alt det vi snakker om. Så hvis du ikke kan deltage, kan du stadig følge med. Det hele bliver lagt op på min Youtube profil som en lukket side. Jeg har lagt lidt videoer med ekstra viden op også.

Du vil modtage en mail hvor alle opskrifter og indkøbslister fra uge til uge står. Så du selv kan være med derhjemme.

Skriv hvis du har spørgsmål til forløbet eller kurset.

Indhold og plan

4/9 Intro og opstart

Her skal vi kigger på de forskellige former for fermentering og vi begynder med at lave alle vores startere som vi skal arbejde med i løbet af dette kursus.

I dette link kan du se den online intro og den 4/9 mødes vi på Zoom hvor vi gennemgår det hele igen. Husk at finde notesbogen frem når du ser videoen og skriv alle dine spørgsmål ned.

Link til online undervisning:

Ca 30 min

11/9 Surdej

Vi skal lave 2 slags surdej og vi skal bage et surdejsbrød. Du lærer at pleje din surdej og hvordan du kan redde den hvis den er lidt trist.

Link til video og opskrifter:

Link til online undervisning:

Ca 45 min

18/9 Kombucha

Vi skal lave kombucha. Vi skal kigge på de forskellige slags og hvordan du tilsætter smage

Link til videoer og opskrifter:

Link til online undervisning:

Ca 45 min

25/9 Kefir og yoghurt

Denne fredag kigger vi på både vand kefir og mælkekefir vi laver det hele fra bunden. Vi snakker lidt om mælkesyrebakterier og hvordan man nemt at lave mælkeprodukter derhjemme.

Link til videoer og opskrifter:

Link til online undervisning:

Ca 45 min

2/10 Sauerkraut og Kimchi

Denne dag bliver en ren kål dag. Vi laver masser af forskellige slags fermentering med kål.

Link til videoer og opskrifter:

Link til online undervisning:

Ca 45 min



9/10 Fermenteret frugt

Her går vi ind i den lidt mere søde del af fermentering og kigger på hvordan vi kan lave spændende nye smage med frugt. Vi skal lave marokkanske citroner.

Link til videoer og opskrifter:

Link til online undervisning:

Ca 1 time

