

# OBST- UND GARTENBAUVEREIN GÖTZIS SEIT 1905

## Der Sommer im Glas

### Haltbarmachen von Obst und Gemüse mit Burga Mäser



SOMMER: Wir schöpfen aus der Fülle von Garten, Wiese und Wald. Obst, Kräuter, Beeren und Gemüse sind wahre Kraftpakete für unseren Körper.

Beinahe vergessene Verarbeitungen, milchsaures Gemüse, Obst und Beeren süß, sauer, oder süß-sauer, werden zu hochwertigen, gesunden Vorräten. So bleiben Sonne und Wärme vom Sommer und Herbst für uns erhalten.

Fermentation von Gemüse erlebt in dieser Zeit wieder eine Renaissance, denn neben dem köstlichen Geschmack liefert fermentiertes Gemüse vor allem natürliche

Enzyme und aktive Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Darmflora und Stärkung der Abwehrkräfte sorgen.

Sie bekommen raffinierte Rezepte für Marmeladen, Chutneys, Liköre, Salze, Beerenssigg. Gemeinsam legen wir milchsaures Gemüse ein, fermentieren Kräuter für Salz, oder machen ein Pesto.

Rezepte werden von der Kursleiterin beigelegt.

**Datum:** Mittwoch, 26. Juni 2019  
**Zeit:** 19.00 – 21.30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Götzis, St. Ulrich Straße 20  
**Kosten:** € 10,00 pro Person + ca. € 10,00 Materialkosten  
Bezahlung vor Ort  
**Anmeldung:** Anmeldung notwendig bis spätestens 13. Juni 2019 bei  
Sigrid Ellensohn, Tel. 0664/5222 901 oder Email  
[schrift@ogv.at](mailto:schrift@ogv.at)

Begrenzte Teilnehmerzahl