



Mjölksyrning av grönsaker

Lär dig att mjölksyra dina grönsaker, ett gammalt mathantverk som är både klimatsmart och nyttigt.

Du får lära dig grunderna för mjölksyrajäsning, både teoretiskt och praktiskt. Vi syrar kål och rotfrukter och provar olika kryddningar och samtalar om sambanden mellan fermenterad mat och hälsa. Du kommer att få med dig tre glasburkar med olika syrade grönsaker hem. Grönsaker, ca 3 kg per person, och glasburkar, ingår i kursavgiften.

Tid: lördag 10 november och 24 november klockan 11-17

Plats: Studieförbundet i Eskilstuna, Västeråsvägen 90

Kursavgift: 825 kronor

Anmälan: www.studieframjandet.se/sormland
eller maila lena.wistrand@studieframjandet.se

Studie
främjandet