



FERMENTERING 13.-14.FEBRUAR

Kursholder: Jenny Neikell, Surtantens syrade

Sted: Mære landbruksskole, Sparbu

Tid: kl 9 – 15 begge dager

PROGRAM

13 februar

Dag 1 fokuserer vi på teorien bak fermentering og prater om ulike typer mikroorganismer. Du får en forståelse for hvordan de fungerer, hva de gjør under prosessen, hvordan vi kan styre dem for å få et best mulig resultat og hvorfor de gjør maten både god og gunstig for helsen. Vi fokuserer først og fremst på fermentering (melkesyregjæring) av grønnsaker, men du får også inspirasjon til fermentering av korn, belgvekster og drikker. Du får også et innblikk i hva som kreves om man vil produsere fermenterte produkter for salg.

9:00-10:00 Hva er fermentering? Lær å kjenne de fasinerende mikroorganismene bak fermenteringsprosessen.

10:00-11:00 Fermentering av korn, belgvekster og drikker. Inspirasjon, tips og prøvesmaking.

11:00-12:00 Fermentering av grønnsaker. Råvarekvalitet, ulike teknikker, den mikrobiologiske prosessen, smaksutvikling, lagring, feilsøking, holdbarhet, helseaspekter.

12:00-13:00 Lunsj

13:00-14:15 Fermentering av grønnsaker og Kimchi

14:15-15:00 Å produsere og selge fermenterte grønnsaker. Utstyr, lokaler, logistikk, emballasje, holdbarhet, salg, sosiale medier mm. Tips og råd.

14 februar

Dag 2 prøvesmaker vi ulike sorter melkesyregjærede grønnsaker og andre fermenterte produkter, og prater om smaker og teksturer. Vi arbeider praktisk med fermentering og du kommer til å få eksperimentere med ulike grønnsaker, teknikker og smakstilsetninger. Vi skriver egne resepter ut fra det vi lært oss under teorien og anvender fire ulike teknikker for å produsere fermenterte grønnsaker. Mulighet for å stille spørsmål og diskutere med kurslederen.

Kursleder er Jenny Neikell, mathåndverker og gründer av Surtantens syrade, som produserer fermenterte grønnsaker i Malmø. Jenny er også forfatter av flere prisbelønte bøker; «Fermentera – mat med jäst, mögel og bakterier» og den nye boken «Fermentera 2.0 – Grönt med goda bakterier».

Med over 20 års erfaring med fermentering er Jenny en etterspurt og oppskattet foreleser som har evnen til å forklare det kompliserte på en enkel og morsom måte!

Kurset er en del av et bredt tilbud under fagdage for lokalmat

MAT PÅ MÆRE

[Les her](#) for hele programmet og påmelding.

(www.maere.no under Kurspåmelding)



**MAT
PÅ
MÆRE**

Arrangeres på
Steinkjer og Mære
11.-14.februar 2019

Matnavet på Mære

