

Einladung zum Praxis-Workshop

Winter-/Frühlingsgemüse & Fermentation: Kosteneffizient, nachhaltig, regional

16. März 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr



Saisonal zu kochen und frische, regionale Produkte in der Gastronomie zu verwenden ist bereits weit verbreitet. Im Winter und Frühjahr wird das regionale Angebot jedoch kleiner. In unserem Workshop zeigen wir, welche Gemüsesorten regionale Bio-Bauern als Lager- oder Frischgemüse vorhalten und wie sich daraus kostengünstig außergewöhnliche Speisen und Beilagen zaubern lassen. Neben der Zubereitung von weniger bekannten bzw. teilweise in Vergessenheit geratenen Gemüsesorten soll auch die Technik des Fermentierens erprobt werden.

Fermentierte Lebensmittel stehen seit Jahrtausenden auf dem Speiseplan und erleben inzwischen eine Renaissance als wichtiger Beitrag zur Darmgesundheit. Durch Milchsäurebakterien werden Lebensmittel nicht nur haltbarer, sondern auch gesünder und erhalten eine besondere Geschmacksfülle.

Durch Weltklasse-Restaurants wie das Noma in Dänemark ist das Thema Fermentieren in der Gastronomie angekommen. Mit dieser alten Kulturtechnik gelingt es, die reiche Ernte des Herbstes in der dunklen Jahreszeit haltbar zu machen. Wir möchten zeigen, wie einfach und kostensparend es ist, Gemüse auf diese Weise zu verarbeiten, und welche kreativen Rezepte sich daraus herstellen lassen.

Veranstaltungsort

Cocina Food Coworking Kitchen
Lorentzendamm 6-8
24103 Kiel

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an Gastronomen, Caterer und Küchenleitungen aus Großküchen, Leitungskräfte aus Kliniken und Heimen, Betriebsverpflegerinnen und -pfleger, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Lehrerinnen und Lehrer aus Berufs-, Fach- oder allgemeinbildenden Schulen, Studierende und Auszubildende

Programm

Uhrzeit	Programm
14:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde
14:15	Einführung: Warum brauchen wir eine Ernährungswende und was können Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung dazu beitragen? <i>(Christina Zurek, Ökomarkt e.V.)</i>
14:45	Praxisbeispiel: Einblick in eine Bio-Gemüsegärtnerei & Wo kann ich Bio-Winter-/Frühlingsgemüse aus Schleswig-Holstein kaufen? <i>(Christina Zurek, Ökomarkt e.V.)</i>
15:15	Pause
15:30	Praxisbeispiel: Grundlagen des Fermentierens von Gemüsen <i>(Katharina Krause, Ökomarkt e.V.)</i>
16:00	Küchenpraxis: Beispielrezepte für die Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung - attraktive Gerichte mit Winter- und Frühlingsgemüse sowie das Fermentieren von Gemüse <i>(Katharina Krause, Ökomarkt e.V.)</i>
17:30	Verkostung der gemeinschaftlich hergestellten Speisen <i>(Christina Zurek, Ökomarkt e.V.)</i>
17:45	Feedback und Abschlussrunde
18:00	Ende der Veranstaltung

Anmeldung

Wir bitten um Anmeldung bis zum 09. März per E-Mail mit Namen und Betriebsanschrift an schule-und-landwirtschaft@oekomarkt-hamburg.de

Die Teilnehmendenzahl ist aufgrund der Küchenpraxis begrenzt.

Weitere Infos

Bitte bringen Sie eine Küchenschürze mit.

Kosten

Es fallen keine Teilnahmegebühren an, da die Veranstaltung im Auftrag des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL) durchgeführt wird.

Kontakt Veranstalter

Ökomarkt e.V.

Osterstraße 58, 20259 Hamburg

Christina Zurek/Katharina Krause

Tel: 040 43270-600

E-Mail: Schule-und-landwirtschaft@oekomarkt-hamburg.de

Über „Bio verarbeiten“

„Bio verarbeiten“ ist eine praxisorientierte Veranstaltungsreihe zur Stärkung der ökologischen Lebensmittelverarbeitung. Sie richtet sich an alle, die bereits ökologische Lebensmittel verarbeiten oder neu einsteigen wollen. Ob in Seminaren, Praxis-Workshops oder Online-Meetups – „Bio verarbeiten“ vernetzt, vermittelt aktuelles Fachwissen aus erster Hand und bietet einen Raum für gemeinsames Lernen, selbst Mitpacken und Ausprobieren.

„Bio verarbeiten“ richtet sich u. a. an Bäckerinnen und Bäcker, Metzgerinnen und Metzger, Milchhandwerk, Gastronomie, Start-ups und Unternehmen der Ernährungswirtschaft, aber auch an Lehrkräfte, Auszubildende und Institutionen mit Beratungs-, Kontroll- oder Vernetzungsaufgaben.

Mehr Informationen zu „Bio verarbeiten“ und Kontaktmöglichkeiten unter:

www.oekolandbau.de/bio-verarbeiten