



FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT HEMMA

## Föreläsning & workshop FERMENTERING AV GRÖNSAKER

TORSDAG 16 MAJ, DIGITALT

*Intresset för att odla grönsaker har exploderat de senaste åren och allt fler vill nu lära sig att ta tillvara den egna skörden genom fermentering.*

Fermenterade grönsaker håller i många månader och är härligt krispiga, syrliga och smakrika. Dessutom passar de till det mesta på tallriken och innehåller massor av hälsosamma bakterier som gör nytta i kroppen.

Under denna workshop börjar vi med en föreläsning där du får lära dig vad fermentering är, olika tekniker för att fermentera grönsaker, vad som händer under den mikrobiologiska processen, varför det är så nyttigt och vad man kan äta det till. Därefter kör vi en "cook along" där du får prova på att fermentera själv och kan ställa frågor under tiden.

Workshopen leds av **Jenny Neikell**, författare till flera prisbelönta böcker om fermentering, bl a "Stora boken om fermentering – fakta och 75 recept med jäst, mögel och bakterier". Med över 25 års erfarenhet av fermentering är Jenny en efterfrågad och uppskattad föreläsare som har förmågan att förklara det komplexa på ett enkelt och roligt sätt.

**Datum och tid:** torsdag 16 maj 2024, kl 18.30-20.30

**Plats:** Digitalt, länk till Teams får du vid anmälan.

**Kostnad:** 150 kr. Du som är deltagare i Projekt Odlings-PT deltar kostnadsfritt.

**Anmälan:** Anmälan krävs, senast 8 maj.  
[www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se) sök på "fermentering"

Föreläsningen är del i **Projekt Odlings-PT** som drivs av Studiefrämjandet Mitt i samverkan med Västra Gästriklands Samhällsbyggnadsförvaltning (VGS). Projektet finansieras av Leader Gästrikebygden, europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.



**Mer om Jenny Neikell:**

[www.surtantens.se](http://www.surtantens.se)

[www.instagram.com/surtantens](https://www.instagram.com/surtantens)

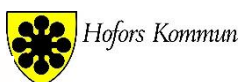
[www.facebook.com/surtantens](https://www.facebook.com/surtantens)

**Mer om Projekt Odlings-PT:**

[www.studieframjandet.se/odlingspt](http://www.studieframjandet.se/odlingspt)

[www.instagram.com/odlingspt](https://www.instagram.com/odlingspt)

[www.facebook.com/Odlingspt](https://www.facebook.com/Odlingspt)



Sandvikens Kommun

