



# Wild Pulse

## Ausbildung Fermentation

### Lektionsplan

Modul	Inhalt	Dauer und Ort
<b>Einführung</b>	Einführung in die Thematik der Mikroben und Fermentation Einführung in die Lakto-Fermentation Einführung Koji ( <i>Aspergillus Oryzae</i> )	2 Stunden Zuhause (Onlinevideos)
<b>Ausbildung Tag 1</b>	Gemüse-Fermentation: Theorie und Praxis Kochen mit Miso & Koji (Mittagessen) Miso & Koji-Fermentation: Theorie und Praxis Fermentations-Journal führen Fermentationstrends Besprechung Modul Vertiefung zuhause	8 Stunden Präsenzunterricht
<b>Üben und Vertiefen 1</b>	Gemüsefermentation Miso & Koji Fermentation Q&A zum Gelernten (Zoom) Einführung Kimchi	6 Stunden Zuhause (Küche und online)
<b>Ausbildung Tag 2</b>	Kimchi: Theorie und Fermentation Kochen mit Kimchi und Tempeh (Mittagessen) Getränkefermentation Tempeh Fermente-Karaoke von der Vertiefungsphase 1, Fragen, Repetition	8 Stunden Präsenzunterricht
<b>Üben und vertiefen 2 (zuhause)</b>	Kimchi Getränkefermentation Q&A zum Gelernten (Zoom) Weitere Themen: Mikrobiom & Gesundheit, Gastrotrends, Fermentations-Programm für Gastronomie, Essig, Getreide	6-9 Stunden Zuhause (Küche und online)
<b>Zertifikation</b>	Journal der Vertiefungsphasen Prüfung Abschlussarbeit	14 Stunden

## Behandelte Themen im Detail

<b>Lakto-Fermentation</b>	
Theorie	Mikroben, Techniken, Ausrüstung, Lebensmittelsicherheit, Fehlerbehebung, Trends in der Gastronomie, gesundheitliche Vorteile
Im eigenen Saft	Technik, Sauerkrautvariationen, marokkanisches Karottenkraut, Randenkraut, etc.
In Salzlake	Technik, jedes Gemüse in Salzlake, von Tomaten bis Kartoffeln
Pasten	Knoblauchpaste, Chilipaste, Kräuterpaste
Salsas	Mexikanische Salsa, Mango-Salsa
Saucen	Wie man verschiedene Arten von scharfen Saucen herstellt (fruchtig, nach Tabasco-Art,...)
Kimchi	Fermentation von verschiedenen Arten von Kimchi (verschiedene Arten von Pasten-Kimchi, Wasser-Kimchi, weisser Kimchi). Kulturelle Bedeutung von Kimchi in Korea. K-Diet. Kochen mit Kimchi
Verschiedene Themen	Kräuter, fermentierte Pulver, Verwendung von fermentierter Lake, Crocktails
Kochen	Fermentiertes Gemüse in den Speiseplan einbeziehen, Kochen mit Fermenten
<b>Getränkefermentation</b>	
Theorie	Mikroben, Techniken, Ausrüstung, Lebensmittelsicherheit, Fehlerbehebung, Trends in der Gastronomie, gesundheitliche Vorteile
Wilde Hefe	Tepache, Ingwerbier, Holunderblütensekt, Beerenlimonaden
Starterkulturen	Kombucha, Milchkefir, Wasserkefir
Kommerzielle Hefe	Sima (finnisches Zitronengetränk), Brennnesselbier
Kochen	Kochen mit fermentierten Getränken
<b>Koji</b>	
Theorie	Biochemische Prozesse, Anwendungen
Miso	Herstellung von Miso, Kochen mit Miso: traditionelle und neue Ideen, kultureller Hintergrund von Miso in Japan
Shio Koji und Shoyu Koji	Wie man Shio Koji und Shoyu Koji herstellt und wie man ihn zum Kochen und Einlegen verwendet
Amazake	Wie man Amazake herstellt und wie man es verwendet
<b>Weitere Fermente</b>	
Fermentierte Getreide	Sauerteigbrot, Injera, Dosa, Idlis
Essig	Essige von Grund auf, Essig aus Wein, Getränke auf Essigbasis
Tempeh	Zubereitung von Tempeh, Kochen mit Tempeh
<b>Andere Themen</b>	
Gastronomie	Einrichtung eines Fermentationsprogramms, Fermentiertes in Restaurantmenüs, Lebensmittelsicherheit in der Gastronomie
Mikrobiom	Das menschliche Mikrobiom, chronische Krankheiten und Gesundheit, Aufbau Darm, fermentierte Lebensmittel für mehr Gesundheit