



Wild Pulse

Zertifikation Fermentation

Lektionsplan

Modul	Inhalt	Dauer und Ort
Einführung	Einführung in die Thematik der Mikroben und Fermentation Einführung in die Lakto-Fermentation Einführung Koji (<i>Aspergillus Oryzae</i>)	2 Stunden Zuhause E-Learning
Präsenz- kurs Tag 1	Lakto-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
Üben und Vertiefen 1	Lakto-Fermentation Miso & Koji Fermentation Q&A zum Gelernten (Zoom) Einführung Kimchi	10-20 Stunden zuhause Küche und E- Learning
Präsenz- kurs Tag 2	Kimchi: Theorie und Fermentation Kochen mit Kimchi und Tempeh (Mittagessen) Getränkefermentation Tempeh Fermente-Karaoke von der Vertiefungsphase 1, Fragen, Repetition	8 Stunden Präsenzunterricht
Üben und vertiefen 2 (zuhause)	Kimchi Getränkefermentation Q&A zum Gelernten (Zoom) Weitere Themen: Mikrobiom & Gesundheit, Gastrotrends, Fermentations-Programm für Gastronomie, Essig, Getreide	10-20 Stunden Zuhause Küche und E- Learning
Zertifikation	Journal der Vertiefungsphasen Prüfung Abschlussarbeit	14 Stunden

Behandelte Themen im Detail

Lakto-Fermentation	
Theorie	Mikroben, Techniken, Ausrüstung, Lebensmittelsicherheit, Fehlerbehebung, Trends in der Gastronomie, gesundheitliche Vorteile
Im eigenen Saft	Technik, Sauerkrautvariationen, marokkanisches Karottenkraut, Randen-Kraut, 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
Getränkefermentation	
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), Brennesselbier
Kochen	Kochen mit fermentierten Getränken
Koji	
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
Weitere Fermente	
Fermentierte Getreide	Sauerteigbrot, Injera, Dosa, Idli
Essig	Essige von Grund auf, Essig aus Wein, Getränke auf Essigbasis
Tempeh	Zubereitung von Tempeh, Kochen mit Tempeh
Andere Themen	

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