

# Trainingseinheit Verarbeitung und Veredelung von Gemüse, Früchten und Kräutern



<b>Gesamtdauer:</b>	ca. 360min = 6h (+ ca. 2h Pausen)
<b>Max. Teilnehmeranzahl:</b>	15 Personen
<b>Zielgruppe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktive und angehende Landwirte</li> <li>- Gartenbesitzer</li> <li>- Gemeinschaftsgärtner</li> <li>- Berater für Kleinbauern (international)</li> <li>- Schüler und Studenten</li> </ul>
<b>Lernziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen von Methoden für eine ganzjährige Nutzung der Ernte aus dem eigenen Garten</li> <li>- Praktisches Erlernen verschiedener Techniken der Veredelung und Konservierung von Gemüse, Früchten und Kräutern (von der Ernte bis in die Speisekammer)</li> </ul>
<b>Anzahl Betreuungspersonen:</b>	Theorieteile: 1 Person, Praxisteil: 2-3 Personen
<b>Vorzubereitende Materialien:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beamer &amp; Laptop für PowerPoint Präsentation</li> <li>- Whiteboard oder Flipchart (+ entsprechende Stifte)</li> <li>- Erntemesser und Erntekisten</li> <li>- div. Einrichtungen zum Aufbereiten der Ernte im Waschraum</li> <li>- Koch- und Einmachutensilien für die praktischen Übungen (Fermentieren, Trocknen, Einfrieren und Einlegen)</li> <li>- Auswahl an frischem Gemüse, Früchten und Kräutern aus dem Garten</li> </ul>
<b>Pausen:</b>	Nach spätestens 60 Minuten sollte eine 10-minütige Pause gehalten werden. In dieser Zeit stehen den Teilnehmern Kaffee, Tee und kleine gesunde Snacks zu Verfügung. Zu Mittag wird im Garten gemeinsam gegessen (Mittagspause ca. 1h).
<b>Programmübersicht:</b>	<p><u>Teil 1: Theoretische Einführung (60 Minuten)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begrüßung und Einführung in das Thema Veredelung und Konservierung</li> <li>- Grundlagen der Lebensmittelkonservierung: physikalische, chemische und fermentative Verfahren</li> <li>- Vorstellung der verschiedenen Veredelungsmethoden: Einmachen, Fermentieren, Trocknen, Einfrieren, Einlegen</li> </ul> <p><u>Teil 2: Praktische Durchführung (240 Minuten)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einmachen (60 Minuten) (Praktische Demonstration und Übung: Zubereitung von Marmeladen, Gelees und Kompotten, Hygiene und Sicherheit bei der Heißabfüllung)</li> <li>- Fermentieren (60 Minuten) (Ansetzen von fermentierten Gemüsen wie z.B. Sauerkraut oder Kimchi, Grundlagen der Milchsäuregärung und Pflege der Fermente)</li> <li>- Trocknen (60 Minuten)</li> </ul>

	<p>(Trocknungsmethoden für Kräuter, Früchte und Gemüse, Einsatz von Dörrgeräten und alternativen Trocknungsmethoden)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfrieren und Einlegen (60 Minuten)</li> </ul> <p>(Optimale Vorbereitung von Gemüse und Früchten für das Einfrieren, Einlegen in Essig oder Öl: Rezepte und Techniken)</p> <p><u>Teil 3: Theoretische Vertiefung und Abschluss (60 Minuten)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besprechung der Praxiserfahrungen</li> <li>- Lagerung und Haltbarkeit der veredelten Produkte</li> <li>- Q&amp;A-Runde, Diskussion über Herausforderungen und Tipps</li> <li>- Feedback und Abschluss</li> </ul>
--	--

## **Workshop-Inhalte:** **Verarbeitung und Veredelung von Gemüse, Früchten und Kräutern**

### **Einführung in die Konservierungstechniken**

Der Workshop beginnt mit einer Einführung in die traditionellen und modernen Methoden der Konservierung von Gartenprodukten. Teilnehmende lernen, wie durch verschiedene Veredelungstechniken die Haltbarkeit von Gemüse, Früchten und Kräutern verlängert und deren Nährwert sowie Geschmack das ganze Jahr über erhalten bleiben können. Diese Sektion hebt die Bedeutung des Konservierens als eine wertvolle Fähigkeit hervor, die zur Selbstversorgung und zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen beiträgt.

### **Überblick über Konservierungsmethoden**

In diesem Teil des Workshops werden die verschiedenen Konservierungsmethoden vorgestellt: Einmachen, Fermentieren, Trocknen, Einfrieren und Einlegen. Jede Methode wird detailliert besprochen, inklusive der benötigten Werkzeuge und Materialien. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Vor- und Nachteile jeder Methode und lernen, welche Technik sich für verschiedene Arten von Gartenprodukten am besten eignet.

### **Praktische Anwendung und Demonstrationen**

Der Kern des Workshops liegt auf den praktischen Übungen. Unter fachkundiger Anleitung bereiten die Teilnehmenden selbst Marmeladen, Gelees und Kompotte zu, fermentieren Gemüse, trocknen Kräuter und Früchte und legen Gemüse in Essig oder Öl ein. Diese Hands-on Erfahrung ermöglicht es den Teilnehmenden, die Theorie in die Praxis umzusetzen und die Feinheiten der verschiedenen Konservierungsmethoden zu erlernen.

## **Tipps für die Lagerung und Verwendung veredelter Produkte**

Nachdem die Teilnehmenden gelernt haben, wie man Gartenprodukte konserviert, behandelt der Workshop auch die richtige Lagerung der veredelten Produkte. Es werden Tipps gegeben, wie die Haltbarkeit maximiert und die Qualität der konservierten Lebensmittel über Monate hinweg erhalten werden kann. Zudem werden kreative Ideen vorgestellt, wie die veredelten Produkte in alltäglichen Mahlzeiten verwendet werden können.

## **Diskussion und Austausch**

Zum Abschluss des Workshops gibt es eine offene Diskussionsrunde, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen austauschen und Fragen stellen können. Diese interaktive Sektion fördert den Erfahrungsaustausch und ermöglicht es den Teilnehmenden, von den Erfahrungen der anderen zu lernen.

## **Zielgruppe und Lernziele**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die an der Veredelung und Konservierung von Gartenprodukten interessiert sind, von Hobbygärtnern bis hin zu professionellen Produzenten. Die Teilnehmenden verlassen den Workshop mit dem Wissen und den Fähigkeiten, um eine Vielzahl von Konservierungstechniken anzuwenden und so die Ernte aus ihrem Garten das ganze Jahr über zu genießen.

## **Methodik**

Der Workshop kombiniert theoretische Lehreinheiten mit praktischen Übungen, um ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Konservierungsmethoden zu vermitteln.