

# Mjölksyrningskurs

## grundkurs i syring av grönsaker

Kursen vänder sig till dig som vill lära dig teknikerna för mjölksyrning av grönsaker och för dig som vill diskutera och fundera kring vår matkultur på ett djupare plan. Du behöver inga förkunskaper.

### Kursens innehåll:

Mathantverket i sig och betoning på egna val av ingredienser. Vi gör olika varianter av surkål, kimchi av minst tre slag, ingefärsdricka, kombucha, kefir, ovanligare syrningar som t ex svamp, och mer därtill. Vi går också igenom hygien och renlighetsprocedurer.

### Kursen innefattar också:

Samtal kring varför detta är viktigt ur ett större perspektiv och nyttighetsaspekten. Det finns mycket att tala om kring syring och fermentering i vår matkultur. Det är inte enbart en praktisk fråga om mathantverk, utan även en viktig utgångspunkt för samtal om hur vi ser på föda, globalisering, omställning och även den moderna inställningen till liv/död. Dessa ämnen ger djup och ett större engagemang kring hur och varför detta intresse är viktigt. Förmodligen har deltagare många egna reflektioner och anekdoter att dela med sig av.

I kursen uppmuntras vi att dela med oss av våra syrningar, som en återkommande uppföljning av föregående träff. Som en del i den första träffen gör vi en större styrning i ett 10-literskrus som möjligtvis kan stå till sista tillfället, då vi öppnar och ser resultatet.

Kursen är på minst 9 studietimmar och ett tillfälle har 3 x 45 minuter, plus en kvarts paus. OBS! Kursen kräver en lokal som har tillgång till kök, dvs vattenkran och köksutrustning.

Kostnad: beror på hur många deltagare och hur stora inköp av grönsaker som ska göras. Hör av er till oss på Studieförbundet för mer info.



## Kontakt

Studieförbundet Västra Götaland Sydväst  
Mail: [vg Sydvest@studieforamjandet.se](mailto:vg Sydvest@studieforamjandet.se)  
Tel. 031 - 19 25 30 (växel)

Martin Hollmer är väldigt engagerad vad gäller matsuveränitet och kunskapsspridning i nutid och framtid. Vid sidan av egna hemmaodlingar har han hålit flertalet kurser och föreläsningar om mathantverk, i synnerhet kring syring av grönsaker och frukt. Han är del av nätverket Resursrestaurangen, som arbetar med att minska matsvinn och öka kunskaperna om vad vi kan leva av.