

課程名稱 | 一起來(起酵)！[中級班]

課程屬性 | 自然與環境

課程編號 | 1092-1092N11

授課老師 | 孟崇德

最高學歷/ B.Sc. Ecology

相關學經歷/ 環境教育，綠建築電氣系統設計，樸門永續設計教育講師

-B.Sc. Ecology - University of Calgary

-Electrical Engineering Technology - SAIT Polytechnic

-Permaculture Design Certificate - Permaculture Research Institute

上課時間 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2020年10月21日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

我很愛跟微生物一起生活！要分享怎麼用益菌來讓基本的蔬菜變成更美味持久的美食！

2. 修此門課需具備什麼條件？

喜愛動手操作皆可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

會用powerpoint分享一些理論和背景資料。也會一起來動手作不同的發酵產品！

4. 如何取得學分？（評量方式）

參與

使用教材 | 發酵物品的材料

教材費 | 300 元

招生人數 | 21 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2020-10-21 上午09:00~11:50	更多乳酸發酵！	除了蔬菜，還可以用乳酸菌來發酵更多！水果和堅果也可以。我們來做「全素起司」。
2	2020-10-28 上午09:00~11:50	Koji 米麴	鮮味！米麴可以讓稻米和不同穀類有更好的味道，也讓我們的料理再進一步。我們動手養這個黴菌！
3	2020-11-04 上午09:00~11:50	Miso 味噌	我們用上個禮拜做的米麴來做味噌！但要有耐心，要等幾個月才能吃！
4	2020-11-11	自然發酵麵包	怎麼養？跟一般的酵母有什麼不同？一起烤麵包！這課要去樹

	上午09:00~11:50		苗工作室，作拖鞋麵包，用荷蘭烤箱做球星歐式麵包。
5	2020-11-18 上午09:00~11:50	豆子！	作納豆！雖然我們可能不太習慣吃，但是自己做這個很健康的發酵品可能就會讓你愛上它！
6	2020-11-25 上午09:00~11:50	分享自己做的發酵物品	Party!我們帶來自己發酵的，分享怎麼做的，一起吃！