



URIG WINTERTHUR MITEINANDER FÜREINANDER

Einfach Fermentieren mit Olivia Hollenstein

Roh fermentiertes Gemüse, das ohne Strom Jahre haltbar gelagert werden kann.

Datum	Sonntag, 2. April 2023
Zeit	von 15:00 bis ca. 18:00 Uhr (mit Nachtessen)
Ort:	Urig-Haus, Schaffhauserstrasse 11, Winterthur
Kosten:	Spendenbasis
Anmeldung an:	kurse@urig-winterthur.ch

Im Kurs lernen wir

- ❖ Herstellung des eigenen Kimchi (typisches koreanisches Sauergemüse)
- ❖ Zwei einfache Fermentier-Methoden ohne Beschwerung -Steine.
- ❖ Wie Schimmel effektiv verhindert wird und wie es auch in Gonfi Gläser sicher gelingt. Wichtiges und spannendes Wissen über Milchsäurebakterien (Vegan) und dessen positiven Auswirkungen auf unser Verdauungssystem, und was es für einen gesunden Lifestyle braucht.

Kurs zum Praktizieren oder Zuschauen. Wir stellen ein Kimchi her, dass du dann mit nach Hause nehmen kannst. Jeder Teilnehmer bekommt ausserdem ein PDF mit den wichtigsten Infos und 5 Rezepten dazu. + eine Einladung in den Ferment-Chat.

Ein gemeinsames Abendessen, mit Reis und Kimchi (fermentiertes Gemüse) dass vorbereitet wird, rundet diesen interessanten Kurs ab.

Zum Mitnehmen:

- Messer
- Grosse Schüssel
- Tuch- Lappen (Baumwolle)
- Weck oder Gonfigläser 750 – 800ml
- 350gr. 1 China Kohl
- 150gr. Karotten
- 50gr. Frühlingszwiebel
- 150gr. Rettich



Wir freuen uns auf eine spannende und leckere Zeit mit euch

Herzliche Grüsse Olivia und Ruth

Hotline: 079 501 12 34



URIG Winterthur / Schaffhauserstrasse 11 / 8400 Winterthur