



## **Sauerkraut ins Konfiglas Workshop Einführung in die Fermentation**

**Samstag 26.Okt 2019, 10.15 bis ca 13.00 Uhr**

Ich zeige euch in diesem Kurs wie ihr selbst ganz einfach Sauerkraut machen könnt und worauf ihr dabei achten müsst, damit der Fermentationsprozess gelingt. Wir konzentrieren uns auf ein Grundrezept, welches ihr Zuhause später ganz einfach nachmachen und variieren könnt.

Während dieses Workshops lernst Du die Grundlagen der Fermentation. Jeder wird 1 Kilo in eigene mitgebrachte Gläser Sauerkraut einmachen. Während des Workshops werden wir verschiedene fermentierte Gemüse probieren.

**Mitbringen:** 3 x Konfigläser (Deckel einwandfrei) oder  
2 x ½ Liter Bügelgläser mit Gummiring.

**Kursleitung:** Maddy Hoppenbrouwers

**Kosten:** CHF 30.- inkl. 1 kg Kabis & Zutaten & Dokumentation

**Kursort:** **Gesundheitszentrum, ESKUNST Praxisküche**

Seengerstrasse 6, 5704 Egliswil

**Anmelden:** bis Mittwoch 23.Okt 2019 (maximal 15 Teilnehmer)

056 441 45 75, [m.hop@yetnet.ch](mailto:m.hop@yetnet.ch)

[www.permawerk.jimdo.com](http://www.permawerk.jimdo.com)