

# FERMENTATION LID

urbalive  
by plastia

Gärkappe / Fermentační víčko / Tapa de fermentación /  
Couvercle de fermentation





The ivory variant contains a dye derived from coffee grounds. Intelligent processing, so-called „cascade recycling“, also makes it into a dye for plastics, the so-called masterbatch. Thus, we utilize natural, circular colors.



Tento produkt obsahuje barvivo pocházející z kávové sedliny. Ta se díky chytrému zpracování tzv. „kaskádové recyklaci“ stává i barvou pro plasty, tzv. masterbatch. Tím dochází k využití přírodních, cirkulárních barev.



## Content Inhalt Obsah Contento Contenu

|         |    |
|---------|----|
| English | 4  |
| Deutsch | 7  |
| Česky   | 10 |
| Español | 14 |
| French  | 17 |



## What is fermentation:

Fermentation is the process during which the organic substances in a starting material are transformed into simpler substances through the activities of microorganisms. Fermentation effectively preserves foods, extends their shelf-life and improves the digestibility of some components of the food. Fermented products are a natural source of beneficial probiotics for our bodies.

### Fermentation lid:

This is suitable for the preparation of homemade fermented foods. Foods that are suitable for fermentation include various types of vegetables, milk products (kefir, yogurt) and bread yeast. The lid has a special valve that releases CO<sub>2</sub> from the jar during the fermentation process while preventing air from getting inside. The product also includes a flexible pressure insert that keeps the vegetables below the level of the infusion for the entire fermentation period.

### Procedure:

1. Cut or grate the vegetables, season to taste and insert in a jar.
2. Push the vegetables down to 2 cm below the edge of the jar.
3. Add water so that the surface is slightly above the vegetables.
4. Cover the vegetables with a larger leaf or vegetable slice.
5. Place the pressure insert on the ingredients so that the tabs rest on the curved top of the jar.
6. Close the jar with the fermentation lid.
7. Allow the vegetables to ferment for several days. Upon completion of the fermentation process, keep the jar with the ingredients refrigerated.

**Tip: During fermentation, make sure your hands and all the used kitchen aids are clean.**

**Some liquid may escape during the fermentation process. In this case, place a plate under the jar.**

### Benefits:

The lid is ribbed on the upper side, which enables the release of carbon dioxide even when stacked on each other, which helps maintain the proper fermentation process. The vertical surface can be used to describe the contents or note the date the fermentation began **(use an erasable marker when writing)**.

**Suitable for jars with a volume of:** 370 ml, 420 ml, 520 ml, 720 ml, 770 ml, 900 ml.

## What does it mean when we say a product is made: with an admixture of coffee grounds regranulate?

It means the final appearance of the product was created by mixing virgin material with 5 % coffee grounds regranulate, resulting in a grainy appearance with slight colour variance.

### Maintenance and cleaning:

Wash all parts in warm water with a drop of dish soap, rinse thoroughly and let dry. The fermentation lid can also be washed in a dishwasher up to a temperature of 50°C.

### Material:

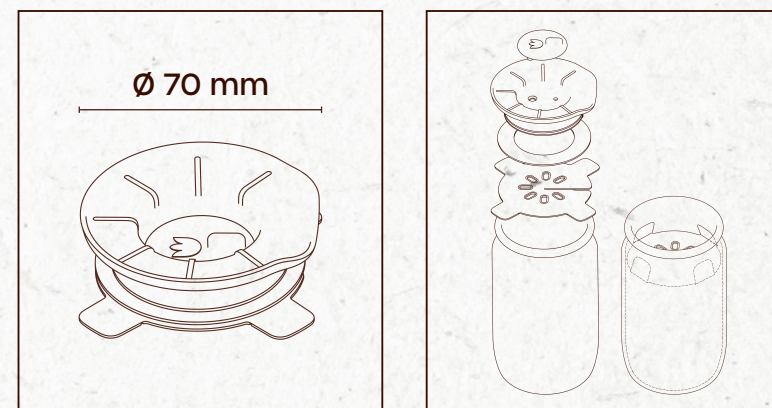
The product is made from a BPA FREE material suitable for contact with food.

### Disposal:

Have all the product components disposed of in an environmentally-friendly manner. The disposal must be performed in accordance with the law.

### Warranty conditions:

The product comes with a warranty of 24 months from the date of purchase. The warranty only applies to justified warranty cases for material or production defects. The warranty is only valid if the product is used according to the operating instructions.



## KIMCHI

## RECIPES

### Ingredients for a large jar:

- 1 Chinese cabbage
- 1 bunch of spring onions
- 1 white radish
- 1 large carrot
- 2 litres of boiled water at room temperature
- 2 tablespoons of salt

### For the paste:

- 1 teaspoon of salt
- 1 teaspoon of crushed (or minced) chilli
- 4 cloves of garlic
- 40 g of fresh grated ginger
- 2 tablespoons of cane sugar
- 4 tablespoons of fish sauce (vegetarians and vegans, and also people who do not like fish sauce, can use Tamari soy sauce)

### Procedure:

1. Remove any wilted leaves from the cabbage and cut it into larger pieces. Mix the water and salt in a bowl and put the cut cabbage in it, weigh it down with a plate to submerge the cabbage, and let the solution act on the cabbage for at least 2 hours.
2. Meanwhile, grate the solid ingredients for the paste using a fine grater, or blend with a hand blender until smooth, and mix with the other ingredients.
3. Cut the radish, carrot and spring onions into thin slices.
4. Now drain the pickled cabbage. If the cabbage is saltier than you would like, rinse it with water to your chosen taste. Now thoroughly mix the cabbage with the sliced vegetables and the spicy paste.
5. Place the mixture into your jar and tamp down (2-3 cm below the rim). Cover the vegetables with a larger piece of cabbage, insert the fermentation weight, close with a fermentation lid and leave to ferment at room temperature for at least 3 days, away from direct sunlight. Then seal the Kimchi with a regular lid and store it in the fridge. Kimchi stored in this way will last up to 4 weeks.

### Tips:

- Or a spicier Kimchi, just add more chili to the paste.
- You can use Tamari soy sauce instead of fish sauce.
- You can also flavour kimchi with other ingredients like sesame seeds and chili flakes.
- Only reach into the finished product with clean utensils to prevent contamination and mould.
- Use about 20 g of salt per 1 kg of vegetables

**THE AMOUNT OF CONTENT MUST ALWAYS BE APPROPRIATE TO THE SIZE OF THE JAR.**

**LIQUID WILL LEAK THROUGH THE FERMENTATION LID DURING THE FERMENTATION PROCESS. WE THEREFORE RECOMMEND YOU PLACE A SAUCER OR TRAY UNDER THE JAR TO CATCH ANY DRIPPING LIQUID.**

## Was ist Fermentation:

Fermentation oder Gärung ist ein Prozess, bei dem organische Substanzen im Ausgangsrohstoff durch die Wirkung von Mikroorganismen in einfachere Substanzen umgewandelt werden. Durch die Fermentation werden Lebensmittel wirksam konserviert, ihre Haltbarkeit verlängert und die Verdaulichkeit einiger Lebensmittelbestandteile verbessert. Fermentierte Produkte sind eine natürliche Quelle nützlicher Probiotika für unseren Körper.

### Gärkappe:

Sie ist für die Zubereitung von hausgemachten fermentierten Lebensmittel geeignet. Zu den für die Fermentation geeigneten Lebensmitteln zählen verschiedene Gemüsesorten, Milchprodukte (Kefir, Joghurt) oder Brotheffe. Die Kappe verfügt über ein spezielles Ventil, das während des Fermentationsprozesses CO<sub>2</sub> aus dem Glas abgibt und gleichzeitig verhindert, dass Luft in das Glas eindringt. Teil des Produktes ist außerdem ein flexibler Druckeinsatz, der das Gemüse während der gesamten Gärzeit unter dem Niveau des Aufgusses hält.

### Vorgehen:

1. Das Gemüse schneiden oder reiben, abschmecken und in ein Glas geben.
2. Das Gemüse 2 cm unter den Glasrand drücken.
3. Wasser hinzufügen, sodass der Füllstand leicht über dem Gemüse liegt.
4. Das Gemüse mit einem größeren Blatt oder einer größeren Gemüsescheibe abdecken.
5. Den Druckeinsatz so auf die Zutaten legen, dass die Anschläge an der oberen Rundung des Glases anliegen.
6. Das Glas mit der Gärkappe verschließen.
7. Das Gemüse einige Tage gären lassen. Nachdem der Fermentationsprozess abgeschlossen ist, das Glas mit dem fermentierten Inhalt im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp: Während der Gärung auf Händehygiene und die Sauberkeit aller verwendeten Werkzeuge achten.**

**Während des Gärvorgangs kann Flüssigkeit austreten. In diesem Fall eine Untertasse unter das Glas stellen.**

### Vorteile:

Die Kappe ist an der Oberseite gerippt, so dass auch bei übereinander gestapelten Gläsern Kohlendioxid freigesetzt werden kann und so zur Aufrechterhaltung des korrekten Gärprozesses beigetragen wird. Die horizontale Fläche kann zur Beschriftung des Inhalts oder zur Aufzeichnung des Datums

der Gärung verwendet werden (**verwenden Sie zur Beschriftung einen abwechselbaren Marker**).

**Für Gläser mit einem Volumen von geeignet:** 370 ml, 420 ml, 520 ml, 720 ml, 770 ml, 900 ml.

### Was bedeutet, dass das Produkt mit einer Beimischung von Kaffeesatz hergestellt wurde?

Die endgültige Form des Produkts entstand durch Vermischung des ursprünglichen Materials mit einer Beimischung von Kaffeesatz (5 %), der die optische Körnung und die feine Verfärbung verursacht.

### Wartung und Reinigung:

Alle Teile in warmem Wasser mit einem Tropfen Spülmittel auswaschen, gründlich abspülen und abtrocknen. Die Gärkappe kann auch in der Spülmaschine bis zu einer Temperatur von 50 °C gewaschen werden.

### Material:

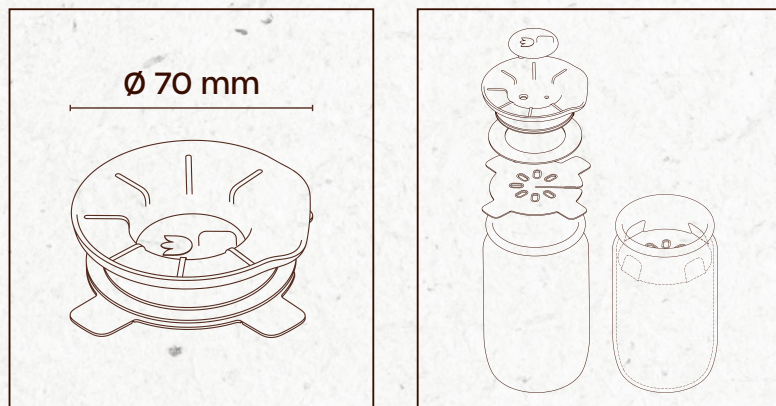
Das Produkt besteht aus BPA-freiem Material, das für den Kontakt mit Lebensmitteln geeignet ist.

### Entsorgung:

Alle Produktbestandteile einer umweltgerechten Entsorgung zuführen. Die Entsorgung muss gesetzeskonform erfolgen.

### Garantiebedingungen:

Für das Produkt gilt eine Garantie von 24 Monaten ab Verkaufsdatum. Die Garantie gilt nur in berechtigten Garantiefällen, nämlich Material- oder Herstellungsfehlern. Die Garantie gilt nur, wenn das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung verwendet wird.



## REZEPTE

### KIMCHI

#### Zutaten für ein großes Glas:

- Ein Kopf Pekingkohl
- Ein Bund Frühlingszwiebeln
- Rettich
- Eine große Karotte

- 2 Liter abgekochtes Wasser bei Zimmertemperatur
- 2 Esslöffel Salz

#### Für die Paste:

- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel zermalmtes Chili (oder gemahlen)
- 4 Knoblauchzehen
- 40 g frisch geriebener Ingwer
- 2 Esslöffel Rohrzucker

- 4 Esslöffel Fischsauce (für eine vegetarische oder vegane Variante Tamari Sojasauce verwenden, diese Variante ist auch für diejenigen geeignet, die keine Fischsauce mögen)

#### Vorgehen:

1. Entfernen Sie die welken Blätter vom Kohl und schneiden Sie ihn in größere Stücke. Mischen Sie Wasser und Salz in einer Schüssel und geben Sie den gehackten Kohl hinein, beschweren Sie ihn mit einem Teller, sodass der Kohl unter Wasser liegt, und lassen Sie den Aufguss mindestens 2 Stunden lang auf den Kohl wirken.
2. In der Zwischenzeit die festen Zutaten für die Paste auf einer feinen Reibe reiben oder mit einem Stabmixer glatt rühren und mit den anderen vermengen.
3. Rettich, Karotte und Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden.
4. Nun den Kohl abgießen. Wenn der Kohl salziger ist als gewünscht, spülen Sie ihn mit Wasser nach Ihrem Geschmack ab. Nun den Kohl gründlich mit dem gehackten Gemüse und der Gewürzpaste vermischen.
5. Geben Sie die Mischung in ein Glas und verschließen Sie es (2-3 cm unter dem Rand). Das Gemüse mit einem größeren Kohlstück bedecken, den Druckeinsatz aufsetzen, mit einer Gärkappe verschließen und mindestens 3 Tage bei Zimmertemperatur, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung, gären lassen. Anschließend das Kimchi mit einem normalen Deckel verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Auf diese Weise gelagertes Kimchi ist bis zu 4 Wochen haltbar.

#### Tipps:

- Für ein würzigeres Kimchi fügen Sie der Paste mehr Chili hinzu.
- Anstelle von Fischsauce können Sie auch Tamari-Sojasauce verwenden.
- Sie können das Kimchi mit anderen Zutaten wie Sesamsamen oder Chiliflocken würzen.
- Greifen Sie mit sauberen Utensilien in das fertige Produkt, um Verunreinigungen und Schimmelbildung vorzubeugen.
- Pro 1 kg Gemüse ca. 20 g Salz verwenden

**DIE MENGE DER ROHSTOFFE SOLLTE IMMER AN DAS VOLUMEN DES GLASES ANGEPAST WERDEN. WÄHREND DES GÄRPROZESSES ENTWEICHT FLÜSSIGKEIT DURCH DIE GÄRKAPPE. DAHER IST ES GUT, EINEN TELLER ODER EINE SCHALE ZUM ABTROPFEN DER FLÜSSIGKEIT UNTER DAS GLAS ZU STELLEN.**

## Co je to fermentace:

Fermentace neboli kvašení je proces, při kterém se organické látky ve výchozí surovině přeměňují na látky jednodušší, a to působením činnosti mikroorganismů. Fermentace účinně konzervuje, prodlužuje trvanlivost potravin a zlepšuje stravitelnost některých složek potravy. Fermentované produkty jsou pro naše tělo přirozeným zdrojem prospěšných probiotik.

### Fermentační víčko:

Je vhodné pro přípravu domácích kvašených pokrmů. Mezi potraviny vhodné k fermentování patří různé druhy zeleniny, mléčné výrobky (kefír, jogurt) nebo chlebový kvásek. Víčko má speciální ventil, který při procesu kvašení uvolňuje CO<sub>2</sub> ze sklenice a zároveň zabráňuje propouštění vzduchu dovnitř. Součástí produktu je i pružná přitlačná vložka, která po celou dobu fermentování udržuje zeleninu pod hladinou nálevu.

### Postup:

1. Zeleninu nakrájejte nebo nastrouhejte, ochuťte a vložte do sklenice.
2. Zeleninu utlačte 2 cm pod okraj sklenice.
3. Dolejte vodu tak, aby hladina byla mírně nad zeleninou.
4. Zeleninu přiklopte větším listem nebo plátkem zeleniny.
5. Položte přitlačnou vložku na suroviny tak, aby se zarážky opřely o vrchní zaoblení sklenice.
6. Uzavřete sklenici fermentačním víčkem.
7. Nechte zeleninu fermentovat několik dní. Po ukončení procesu kvašení uchovávejte sklenici s fermentovaným obsahem v lednici.

**Tip: Při fermentaci dbejte na hygienu rukou a čistotu všech používaných pomůcek.**

**Při procesu kvašení může docházet k úniku tekutiny, v tom případě umístěte pod sklenici talířek.**

### Výhody:

Víčko disponuje žebrovaním na vrchní straně, takže umožňuje uvolňování oxidu uhličitého i při stohování sklenic na sebe, čímž pomáhá zachovat správný proces fermentace. Vodorovnou plošku lze využít k popsání obsahu či zaznamenání data založení fermentace (**při popisu používejte smazatelný fix**).

**Vhodné pro sklenice o objemu:** 370 ml, 420 ml, 520 ml, 720 ml, 770 ml, 900 ml.

## Co znamená, že produkt byl vyroben: s příměsí kávové sedliny?

Výsledná podoba produktu vznikla smícháním originálního materiálu a příměsí kávové sedliny (5 %), která má na svědomí vizuální zrnitost a jemné probarvení.

### Údržba a čištění:

Všechny díly vymyjte teplou vodou s kapkou mycího prostředku, důkladně vypláchněte a osušte. Fermentační víčko je možné mýt také v myčce na nádobí do teploty 50 °C.

### Materiál:

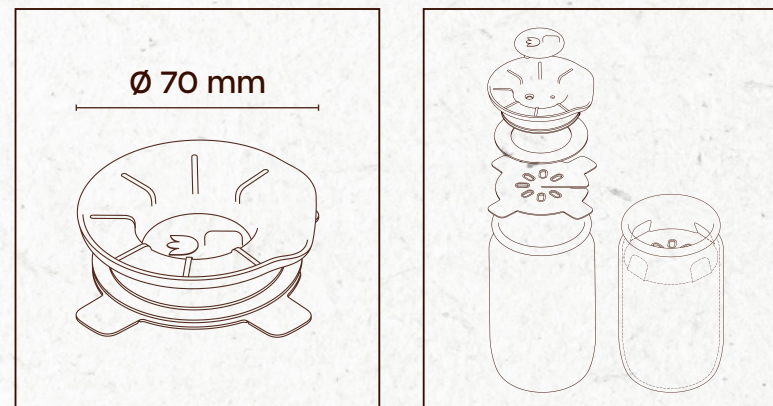
Produkt je vyroben z BPA FREE materiálu vhodného pro styk s potravinami.

### Likvidace:

Všechny komponenty výrobku předejte k ekologické likvidaci. Likvidace musí být provedena v souladu se zákonem.

### Záruka:

Na výrobek je poskytována záruka po dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka platí pouze v oprávněných záručních případech, a to při materiálových nebo výrobních vadách. Záruka platí pouze tehdy, je-li výrobek používán podle návodu k obsluze.



## FERMENTOVANÉ ŘEDKVIČKY V UMEOCTU

### Ingredience:

- Ředkvičky
- Převařená voda pokojové teploty

- Ume ocet  
(poměr 1 díl octa na 4 díly vody)
- koření (kmín) - volitelné

### Postup:

1. Vodu smíchejte s Ume octem v požadovaném poměru.
2. Ředkvičky omyjte a nechte okapat. Naplňte jimi sklenici až cca 2 cm pod ohyb sklenice a napěchujte.
3. Ředkvičky zalijte připraveným nálevem a položte přitlačnou vložku. Sklenici uzavřete fermentačním víčkem. Nechte kvasit při pokojové teplotě alespoň 3-7 dní (bez přímého slunce).
4. Postupně při procesu kvašení, ředkvičky ochutnávejte. Pro ostřejší chuť můžete nechat kvasit dále, nebo naopak sklenici umístit do lednice pro okamžité zastavení kvašení.

### Tipy:

- Množství nálevu lze upravit dle velikosti sklenice a poměru ředkviček.
- Ředkvičky můžete krájet na plátky, čtvrtky, nebo nechat vcelku. Menší kousky kvasí rychleji.
- Zkuste experimentovat s jinou zeleninou dle sezóny (ředkev, brokolice, květák).
- Pro pikantnější chuť přidejte do nálevu kmín.
- Vzniklý fermentační nálev lze využít k dochucení polévek, salátů a omáček.
- Do již hotového produktu sahejte čistým náčiním, zabráníte tím znečištění a plesnivění.

## KIMCHI

### Ingredience pro velkou sklenici:

- hlávka pekinského zelí
- svazek jarní cibulky
- bílá ředkev
- velká mrkev

- 2 litry vody převařené vody pokojové teploty
- 2 lžíce soli

### Na pastu:

- 1 lžička soli
- 1 lžička drceného chilli (nebo mletého)
- 4 stroužky česneku
- 40 g čerstvého strouhaného zázvoru
- 2 lžíce třtinového cukru

- 4 lžíce rybí omáčky (pro vegetariánskou nebo veganskou verzi použijte sójovou omáčku Tamari, taktéž tato varianta je vhodná pro ty, kteří rybí omáčku neholdují)

### Postup:

1. Odstraňte ze zelí ovadlé listy a nakrájejte ho na větší kousky. V míse smíchejte vodu a sůl a naložte do ní nakrájené zelí, zatíže talířem, aby zelí bylo ponořené a nechte nálev na zelí působit po dobu alespoň 2 hodin.

## RECEPTY

2. Mezitím si tuhé ingredience na pastu nastrouhejte na jemném struhadle, nebo tyčovým mixérem rozmixujte do hladka a smíchejte s ostatními.
3. Ředkev, mrkev a jarní cibulku nakrájejte na tenké plátky.
4. Nyní sced'te naložené zelí. Pokud zelí bude slanější, než jste si přáli, propláchněte vodou do Vámi zvolené chuti. Nyní zelí důkladně promíchejte s nakrájenou zeleninou a pikantní pastou.
5. Směs vložte do sklenice a upěchujte (2-3 cm pod okraj). Zeleninu zakryjte větším kusem zelí, usad'te přitlačnou vložku, uzavřete fermentačním víčkem a nechte kvasit alespoň 3 dny při pokojové teplotě, ale mimo přímé slunce. Poté Kimchi uzavřete běžným uzávěrem a uchovávejte v lednici. Takto uchované Kimchi vydrží až 4 týdny.

### Tipy:

- Pro pikantnější Kimchi přidejte do pasty více chilli.
- Místo rybí omáčky můžete použít sójovou omáčku Tamari.
- Kimchi můžete ochutit i dalšími ingrediencemi, jako jsou, sezamová semínka nebo chilli vločky.
- Do již hotového produktu sahejte čistým náčiním, zabráníte tím znečištění a plesnivění.
- Na 1 kg zeleniny použijte cca 20 g soli

## MLÉČNÝ TIBI KEFÍR

**MLéčný kefír podpoří Vaši imunitu a dodá tak tělu řadu prospěšných látek. Konzumace může prospět lidem, kteří mají problémy s hustotou kostí nebo přímo s výrobky, které obsahují laktózu.**

### Postup:

1. Naplňte sklenici mlékem cca 2 cm pod okraj, přimíchejte s 1 kávovou lžičkou kefirových zrn a uzavřete fermentačním víčkem.
2. Nechte fermentovat při pokojové teplotě cca 22 °C mimo přímé slunce, a po dobu alespoň 24 hodin. Doba fermentace ovlivňuje výslednou hustotu a kyselost kefíru – čím delší doba, tím hustší složení a kyselejší chuť.
3. Hotový kefír sced'te přes jemné plastové sítko do uzavíratelné sklenice na mléko a uložte do lednice.
4. Vychutnejte si lahodný a zdravý kefír!

### Tipy:

- Experimentujte s délkou fermentace a objevte chuť, která vám bude nejvíce vyhovovat.
- Kefír si vyzkoušejte dochutit dle svých chutí (domácím džemem, čerstvým nebo lyofilizovaným rozmixovaným ovocem atd.)
- Kefír můžete vyzkoušet k dochucování jogurtů, na pomazánky, do kaší atd.
- Kefír skladujte v lednici a spotřebujte do týdne.

**MNOŽSTVÍ SUROVIN JE TŘEBA VŽDY UZPŮSOBIT OBJEMU SKLENICE.**

**PŘI PROCESU KVAŠENÍ DOCHÁZÍ K ÚNIKU KAPALINY PŘES FERMENTAČNÍ VÍČKO. JE TEDY VHDNÉ POUŽÍT PRO SKLENICI TALÍŘEK ČI TÁCEK PRO ODKAPÁVÁNÍ TEKUTINY.**

## Qué es la fermentación

La fermentación, o fermento, es el proceso por el cual las sustancias orgánicas de la materia de partida se convierten en sustancias más simples por la acción de microorganismos. La fermentación preserva y prolonga eficazmente la vida útil de los alimentos y mejora la digestibilidad de ciertos ingredientes alimentarios. Los productos fermentados son una fuente natural de probióticos beneficiosos para nuestro organismo.

### Tapa de fermentación:

Es adecuada para la preparación de alimentos fermentados en casa. Entre los alimentos adecuados para la fermentación se incluyen diversas verduras, productos lácteos (kéfir, yogur) o pan de masa madre. La tapa tiene una válvula especial que libera CO<sub>2</sub> del tarro durante el proceso de fermentación y también impide la entrada de aire. El producto también incluye un prensador flexible que mantiene las verduras por debajo del nivel de salmuera durante todo el proceso de fermentación.

### Preparación:

1. Pique o ralle las verduras, sazone y colóquelas en un tarro.
2. Presione las verduras 2 cm por debajo del borde del tarro.
3. Añada agua de modo que el nivel quede ligeramente por encima de las verduras.
4. Cubra las verduras con una hoja más grande o una rodaja de verdura.
5. Coloque el prensador encima de los ingredientes de forma que los toques descansen contra la curva superior del tarro.
6. Cierre el tarro con la tapa de fermentación.
7. Deje fermentar las verduras durante varios días. Una vez finalizado el proceso de fermentación, guarde el tarro con el contenido fermentado en el frigorífico.

**Consejo: Al fermentar, asegúrese de mantener las manos higiénicas y todo el equipo que utilice limpio.**

**Durante el proceso de fermentación, puede producirse una fuga de líquido, en cuyo caso coloque un platillo debajo del vaso.**

### Ventajas:

La tapa tiene nervaduras en la parte superior, lo que permite liberar dióxido de carbono incluso cuando los tarros están apilados, ayudando a mantener un proceso de fermentación adecuado. La superficie horizontal puede

utilizarse para describir el contenido o anotar la fecha en que se estableció la fermentación (**utilice un rotulador borrable al describir**).

**Apto para tarros de 370 ml, 420 ml, 520 ml, 720 ml, 770 ml, 900 ml.**

### ¿Qué significa que el producto fue fabricado: con café molido?

La apariencia resultante del producto fue creada mezclando el material original y una mezcla de café molido (5 %), que es responsable de la granulosidad visual y la sutil coloración.

### Mantenimiento y limpieza:

Lave todas las piezas con agua tibia y una gota de detergente, aclare bien y séquelas. La tapa de fermentación también puede lavarse en el lavavajillas hasta 50 °C.

### Material:

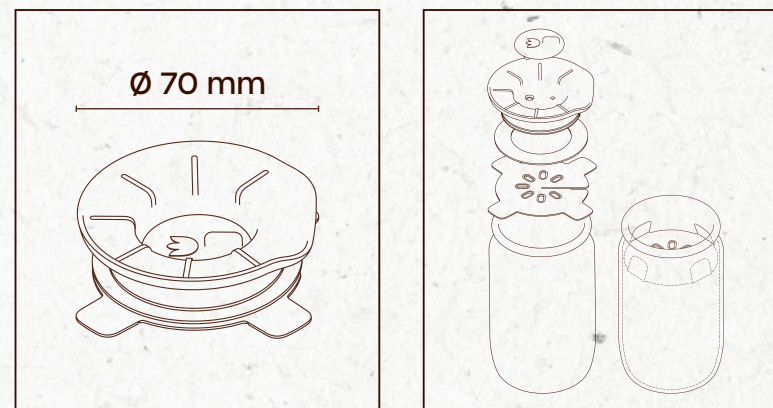
El producto está fabricado con material SIN BPA apto para el contacto con alimentos.

### Eliminación:

Todos los componentes del producto deben entregarse para su eliminación respetuosa con el medio ambiente. La eliminación debe realizarse de acuerdo con la ley.

### Garantía:

El producto tiene una garantía de 24 meses a partir de la fecha de venta. La garantía sólo es válida en casos de garantía justificada, es decir, defectos de material o de fabricación. La garantía sólo es válida si el producto se utiliza de acuerdo con las instrucciones de uso.



## KIMCHI

### Ingredientes para un tarro grande:

- cabeza de col de Pekín
- manojo de cebolletas
- rábano blanco
- zanahoria grande

### Para la pasta:

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de guindilla triturada (o molida)
- 4 dientes de ajo
- 40 g de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de azúcar de caña

## RECETAS CULINARIAS

- 2 litros de agua hervida a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de sal

- 4 cucharadas de salsa de pescado (para una versión vegetariana o vegana, utilice salsa de soja Tamari, también apta para quienes no les guste la salsa de pescado)

### Procedimiento:

1. Quite las hojas marchitas de la col y córtela en trozos más grandes. Mezcle el agua y la sal en un cuenco y ponga en él la col troceada, apóyela con un plato para que la col quede sumergida y deje la salmuera sobre la col durante al menos 2 horas.
2. Mientras tanto, ralle los ingredientes sólidos para la pasta con un rallador fino o triture con una batidora de varillas hasta que quede suave y mezcle con los demás.
3. Corte los rábanos, las zanahorias y las cebolletas en rodajas finas.
4. Ahora escurra la col encurtida. Si la col está más salada de lo que desea, aclárela con agua al gusto. Mezcle bien la col con las verduras picadas y la pasta picante.
5. Coloque la mezcla en un tarro y ciérrelo (2-3 cm por debajo del borde). Cubra las verduras con un trozo más grande de col, coloque el prensador, cierre con una tapa de fermentación y deje fermentar durante al menos 3 días a temperatura ambiente pero fuera de la luz solar directa. A continuación, cierre el kimchi con una tapa normal y refrigérelo. El kimchi conservado de esta forma se mantendrá hasta 4 semanas.

### Consejos:

- Para un Kimchi más picante, añada más guindilla a la pasta.
- En lugar de salsa de pescado puede utilizar salsa de soja Tamari.
- También puede aromatizar el kimchi con otros ingredientes, como semillas de sésamo o copos de guindilla.
- Utilice un utensilio limpio para el producto ya terminado para evitar la contaminación y el moho.
- Utilice aproximadamente 20 g de sal por 1 kg de verduras.

**LA CANTIDAD DE INGREDIENTES DEBE AJUSTARSE SIEMPRE AL VOLUMEN DEL TARRO. DURANTE EL PROCESO DE FERMENTACIÓN, EL LÍQUIDO SE ESCAPA POR LA TAPA DE FERMENTACIÓN. POR ELLO, ES ACONSEJABLE UTILIZAR UN PLATILLO PARA PLANTAS PARA DRENAR EL LÍQUIDO.**

## Qu'est-ce que la fermentation ?

La fermentation est le processus par lequel les substances organiques contenues dans la matière de départ sont transformées en substances plus simples par l'action de micro-organismes. La fermentation permet effectivement de conserver les aliments, de prolonger leur durée de conservation et d'améliorer la digestibilité de certains ingrédients alimentaires. Les produits fermentés sont une source naturelle de probiotiques bénéfiques pour notre organisme.

### Couvercle de fermentation :

Conçu pour la préparation d'aliments fermentés à la maison. Parmi les aliments convenant à la fermentation figurent divers légumes, des produits laitiers (képhir, yaourt) ou du levain. Le couvercle est doté d'une soupape spéciale qui libère le CO2 du bocal pendant le processus de fermentation, tout en empêchant l'air de pénétrer dans le bocal. Le produit est également équipé d'une pièce insérée de pression souple qui, pendant toute la durée du processus de fermentation, maintient les légumes sous le niveau de la saumure.

### Procédure :

1. Hachez ou râpez les légumes, assaisonnez-les et placez-les dans un bocal.
2. Pressez les légumes à 2 cm sous le bord du bocal.
3. Ajoutez de l'eau afin que le niveau soit légèrement au-dessus des légumes.
4. Couvrez les légumes d'une feuille ou d'une tranche de légume assez grande.
5. Placez la pièce insérée de pression sur les ingrédients afin que les butées s'appuient sur la courbe supérieure du bocal.
6. Fermez le bocal avec le couvercle de fermentation.
7. Laissez les légumes fermenter pendant plusieurs jours. Une fois le processus de fermentation terminé, conservez le bocal avec le contenu fermenté au réfrigérateur.

**Astuce : Pendant la fermentation, veillez à la propreté des mains et de tous les outils utilisés.**

**Pendant le processus de fermentation, il est possible que du liquide s'écoule, auquel cas il convient de placer une assiette sous le bocal.**

### Avantages :

Le couvercle est doté d'une nervure sur la face supérieure, ce qui permet au dioxyde de carbone de s'échapper même lorsque les bords sont placés l'un au-dessus de l'autre, contribuant ainsi à maintenir un processus de fermentation

adéquat. Il est possible d'utiliser la surface horizontale pour inscrire le contenu ou la date du début de la fermentation (**utilisez un marqueur effaçable pour l'inscription**).

**Le produit est conçu pour les bocaux d'un volume de:** 370 ml, 420 ml, 520 ml, 720 ml, 770 ml, 900 ml.

### Que signifie que le produit a été préparé : avec un ajout de marc de café ?

La forme finale du produit a été créée en mélangeant le matériau vierge et le marc de café (5 %), qui est responsable de son aspect granuleux et de sa coloration subtile.

### Entretien et nettoyage :

Lavez toutes les parties avec de l'eau chaude et un peu de détergent, rincez abondamment et séchez. Le couvercle de fermentation peut également être lavé au lave-vaisselle jusqu'à la température de 50 °C.

### Matériel :

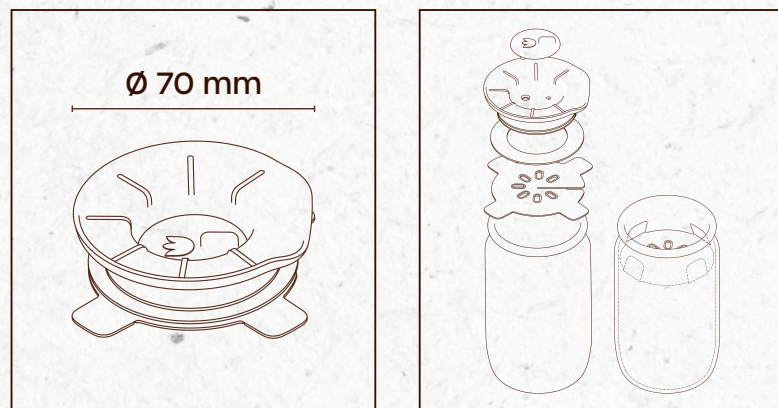
Le produit est fabriqué à partir d'un matériau sans BPA qui peut entrer en contact avec les aliments.

### Élimination :

Tous les composants du produit doivent être remis à un service d'élimination respectueux de l'environnement. L'élimination doit être réalisée conformément à la loi.

### Conditions de garantie :

Le produit est garanti 24 mois à compter de la date de vente. La garantie ne s'applique que dans les cas justifiés, en cas de vice matériel ou de fabrication. La garantie n'est valable que si le produit est utilisé conformément au mode d'emploi.



## RECETTES DE CUISINE

### KIMCHI

#### Ingrédients pour le grand bocal :

- tête de chou de Pékin
- botte d'oignons nouveaux
- radis blanc
- grande carotte

#### Pour la pâte :

- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de piment écrasé (ou moulu)
- 4 gousses d'ail
- 40 g de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne

#### Préparation :

1. Enlevez les feuilles flétries du chou et coupez-le en gros morceaux. Mélangez l'eau et le sel dans un bol et mettez-y le chou émincé, alourdissez-le avec une assiette de manière à ce que le chou soit entièrement immergé et laissez la saumure sur le chou pendant au moins 2 heures.
2. Pendant ce temps, râpez les ingrédients solides pour la pâte à l'aide d'une râpe fine ou mixez-les à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à ce qu'ils soient lisses et mélangez-les aux autres ingrédients.
3. Coupez le radis blanc, la carotte et les oignons nouveaux en fines tranches.
4. Egouttez maintenant le chou saumuré. Si le chou est plus salé que vous ne le souhaitez, rincez-le avec de l'eau jusqu'à ce qu'il soit à votre goût. Maintenant, mélangez bien le chou avec les légumes coupés en morceaux et la pâte épicée.
5. Placez le mélange dans un verre et bourrez-le (2-3 cm en dessous du bord). Couvrez les légumes avec un morceau de chou plus grand, placez la partie insérée de pression, fermez avec le couvercle de fermentation et laissez fermenter pendant au moins 3 jours à température ambiante, mais à l'abri de la lumière directe du soleil. Ensuite, fermez le kimchi avec un couvercle ordinaire et mettez-le au réfrigérateur. Le kimchi ainsi conservé peut se garder jusqu'à 4 semaines.

#### Astuces :

- Pour un kimchi plus piquant, ajoutez plus de piment à la pâte.
- Au lieu de la sauce de poisson, vous pouvez utiliser de la sauce de soja Tamari.
- Vous pouvez également donner du goût au kimchi avec d'autres ingrédients tels que des graines de sésame ou des flocons de piment.
- Utilisez des ustensiles propres pour toucher le produit fini afin d'éviter les contaminations et les moisissures.
- Utilisez environ 20 g de sel pour 1 kg de légumes.

**LA QUANTITÉ D'INGRÉDIENTS DOIT ÊTRE EN TOUT TEMPS ADAPTÉE À LA CAPACITÉ DU BOCAL. AU COURS DU PROCESSUS DE FERMENTATION, DU LIQUIDE FUIT À TRAVERS LE COUVERCLE DE FERMENTATION. IL EST DONC CONSEILLÉ D'UTILISER UNE PETITE ASSIETTE OU UNE SOUCOUE POUR QUE LE LIQUIDE PUISSE ÊTRE ÉGOUTTÉ.**





**Producer / Hersteller / Výrobce / Fabricante / Fabricant**

PLASTIA s.r.o., Na Pankráci 1062/58, 140 00 PrahaCzech Republic

E-mail: [info@plastia.cz](mailto:info@plastia.cz) | Tel.: +420 566 667 001

**[www.plastia.eu](http://www.plastia.eu) | [www.urbalive.eu](http://www.urbalive.eu)**

MADE IN CZ