



IG Dinkel

Schweizerische Interessengemeinschaft  
zur Förderung des Dinkels aus den  
angestammten Gebieten



## UrDinkel-Workshop mit Judith Gmür-Stalder

UrDinkel, das Korn unserer Ahnen, ist an Tradition und Vielseitigkeit kaum zu überbieten. Tauchen Sie ein in die vielen Facetten und die breite Produktpalette des wertvollsten Getreides. Die erfahrene Rezeptautorin und Foodstylistin Judith Gmür-Stalder verrät ihre Geheimnisse rund ums Backen und Kochen mit UrDinkel. Spannende Inputs zu Geschichte und Herkunft des UrDinkels, aktuelles Wissen aus der Ernährungsphysiologie sowie der Besuch einer Alpsbrinz-Alp runden den Workshop ab.

**Freitag, 25. Juni 2021 bis Sonntag, 27. Juni 2021**

- Kursort** Culinarium Alpinum, Heimat des Kulinarischen Erbes der Alpen, im ehemaligen Kapuzinerkloster in Stans NW. Infos und Impressionen: [culinarium-alpinum.com](http://culinarium-alpinum.com)
- Referenten** Judith Gmür-Stalder, Rezeptautorin und Foodstylistin  
Nadia Leuenberger, Dipl. Ernährungsberaterin SVDE und Expertin für Sporternährung  
Petra Ruckli, Interessengemeinschaft IG Dinkel  
Dominik Flammer, Culinarium Alpinum (Exkursion Alpsbrinz)
- Ziel** Von verschiedenen Brot- und Gebäckvariationen über eine festliche Tavolata bis hin zum ausgiebigen Brunch widmen wir uns ganz dem UrDinkel. Lassen Sie sich inspirieren von den kreativen Ideen und praktischen Tipps und probieren Sie diese gleich selber aus.
- Zielgruppe** Hobbybäcker, Hobbyköche, KursleiterInnen, Bäuerinnen
- Inhalt**
- Freitag, 25. Juni 2021, 16.00 bis ca. 21.00 Uhr**  
Brot-Degustation, Grundlagen der Teigherstellung, Input zu Geschichte und Herkunft des UrDinkels, Produktvielfalt kennenlernen, Tavolata mit regionalen Spezialitäten aus der Küche des Culinarium Alpinum
- Samstag, 26. Juni 2021, 8.00 bis ca. 21.00 Uhr**  
Teige herstellen, Brote, Zöpfe und Gebäcke backen, Inputs zu UrDinkel in der Ernährung sowie Ernährung und Bewegung, Ausflug mit kurzem Fussmarsch zu einer Alpsbrinz-Alp mit Dominik Flammer, festliche UrDinkel-Tavolata
- Sonntag, 27. Juni 2021, 9.00 bis 13.30 Uhr**  
UrDinkel-Brunch vorbereiten und geniessen, Ernährungsinput zur Bedeutung der Mahlzeiten im Tagesverlauf mit Fokus Frühstück

**Preis**

**CHF 650.-**

Im Preis inbegriffen sind: Drei Kurstage, geführter Ausflug, Verpflegung, Kursunterlagen, UrDinkel-Backbuch und UrDinkel-Kochbuch

*(nicht inbegriffen: Übernachtung, Getränke)*

**Anmeldung & weitere Infos**

Culinarium Alpinum, Mürgstrasse 18, 6370 Stans NW  
seminar@culinarium-alpinum.ch, Telefon 041 619 17 00

**Anmeldeschluss:** 31. März 2021

