



Wildkräuter - Kochkurs

Zu Grossmutter's Zeiten waren die Wildkräuter die Nahrung des einfachen Menschen.

Heute erlangt die Kräuterküche wieder den Stellenwert in der gesunden Ernährung den sie verdient. Wildkräuter übertreffen das Kulturgemüse im Bezug auf die Inhalts- und Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine um ein Vielfaches.

Die Kräuterkundige und Expertin Stefanie vermittelt den Kursteilnehmer auf einfache und nachvollziehbare Art die Bestimmung der Wildkräuter, den idealen Zeitpunkt zu pflücken und anschliessend die wunderbaren Kräuter und Wildpflanzen zu raffinierten und köstlichen Gerichten zu verarbeiten.

Programm Wildkräuter Kochkurs

- Willkommensdrink Green Smoothie
- Exkursion Pflanzenerkundung und Besprechung der Pflanzen, Vorkenntnisse erarbeiten, Menuebesprechung
- Sammeln der Wildkräuter auf Feld, Wald und Waldrand
- Gesammelte Kräuter und Pflanzen sortieren und Menue zubereiten; Apéro, Vorspeise, Hauptgang, Dessert

Wildkräuter – Kochkurs 1 11. September 2016 10 – 16 Uhr

Wildkräuter – Kochkurs 2 11. Juni 2017 10 – 16 Uhr

- Kosten: 170.- inkl. Essen, Getränke und Unterlagen, Rezepte, dig. Script wilde Pflanzen
- Kursort: 8966 Oberwil-Lieli
- mitnehmen: Hausschuhe, Kochschürze und Aussenbekleidung

Ruth Haufgartner | Spiraldynamik® | Bremgartenstr. 9 | 8966 Oberwil-Lieli | 079 765 90 39 | info@fitundchi.ch | www.fitundchi.ch

Information | Anmeldung: Ruth Haufgartner | 079 765 90 39 | info@fitundchi.ch

Namen | Vorname _____ Kurs Nr. _____

Adresse _____

E-Mail | Mobile _____