

Vegetarische Alltagsküche – gluschtig, einfach und saisonal

Samstag, 18.9.2021, 9.30 – 13.30 Uhr

Alle Teilnehmenden erhalten eine Dokumentation mit den Grundlagen und Rezepten.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundsätze der vegetarischen Menüplanung kennen. Beim gemeinsamen Kochen und Geniessen erhalten Sie viele Ideen für die Umsetzung zuhause.

Datum:	Samstag, 18.9.2021, 9.30 – 13.30 Uhr
Leitung:	Maya Mohler, Ebenrain-Zentrum
Ort:	Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach Gebäude Nr. 5, Kursküche und Esszimmer
Kosten:	Fr. 90.-- (inkl. Lebensmittel, Dokumentation, Wasser, Tee, Kaffee)
Teilnehmer:	mind. 10 Personen, max. 12 Personen
Programm	
09.30	Input Vegetarisch kochen (verschiedene Arten von Vegetarismus, nachhaltige und gesundheitliche Gründe sich vegetarisch zu ernähren, Grundsätze einer ausgewogenen vegetarischen Menüplanung)
09.45	Input Vegetarisch kochen (verschiedene Arten von Vegetarismus, nachhaltige und gesundheitliche Gründe sich vegetarisch zu ernähren, Grundsätze einer ausgewogenen vegetarischen Menüplanung)
10.30	Praxisteil in der Küche, diverse vegetarische Gerichte mit möglichst regionalen Zutaten zubereiten
12.00	Mittagsbuffet, gemeinsames Essen
13.00	Aufräumen, abwaschen
13.30	Kursende
Anmeldung an:	frauenplus Baselland baselland@frauenplus.ch Telefon 061 921 60 20

