

Mein Gast hat eine Allergie, eine Unverträglichkeit oder ist vegan – was kann ich kochen, um dem gerecht zu werden?



In diesem Kurs lernen Sie den Unterschied zwischen Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kennen. Die Zöliakie, die Lactose- und Fructoseintoleranz werden wir genauer anschauen, damit Sie wissen, was Ihre Gäste essen dürfen und was tabu ist.

Immer mehr Menschen essen vegan, auch darüber erhalten Sie Informationen, damit Sie ihr Menu entsprechend gestalten können und wissen, wie nicht vegane Produkte durch solche ersetzt werden können. Passend dazu werden wir diverse pikante und süsse Gerichte kochen, backen und geniessen.

- Datum:** Kurs 1: Samstag, 17.9.2022, 9.30 – 13.45 Uhr
Kurs 2: Samstag, 22.10.2022, 9.30 – 13.45 Uhr
- Leitung:** Maya Mohler & Petra Hügli, 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

- 9.30 h Begrüssung mit Kaffee / Tee und kleinem Znüni
Vorstellungs- und Erwartungsrunde
- 9.45 h Input Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vegane Ernährung
- 10.45 h Praxisteil in der Küche, diverse Gerichte und Gebäcke zubereiten
- 12.15 h Mittagsbuffet, gemeinsames Essen
- 13.15 h Aufräumen, abwaschen
- 13.45 h Kursende

- Anmeldung an:** frauenplus Baselland, E-Mail: baselland@frauenplus.ch / Tel. 061 921 60 20
- Anmeldeschluss:** Kurs 1 01.09.2022, Kurs 2 06.10.2022 Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Dokumentation mit den Grundlagen und Rezepten.