



ENZESSENZ – Kochen und mehr

Lucia Enz

Ernährungsberaterin SHS

Begegnung mit den "Wilden" - Wildkräuter in der Frühlingsküche

Kochen mit Wildpflanzen ist eine Bereicherung, macht Freude und weckt unsere Sinne für die Natur am Wegesrand. Wildpflanzen sind Nahrung und Medizin, denn Wildpflanzen enthalten um ein Vielfaches mehr an Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und sekundären Pflanzenstoffen als unsere Kulturpflanzen.

In diesem Kochkurs begegnest du «alten» und «neuen» Bekannten aus der Wildkräuterfamilie. Zusammen mit zartem Frühlingsgemüse wird dies ein wilder Genuss!

Kursdatum: Freitag, 24. Mai 2024, 18.00 – 21.45 h (Theorieteil ca. 30 Min.)
Lokalität: Schulküche Sarnen, Küche U.01, im Schulhaus 3A, Brünigstrasse 162, Sarnen
Kosten: Fr. 100.00 pro Person, inkl. Rezepte; max. 8-10 Kursteilnehmende;
Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer
Mitnehmen: Schreibzeug, eventuell kleine Tupperware und Kochschürze

Ich freue mich auf deine **Anmeldung bis 20. Mai 2024**