



ENZESSENZ – Kochen und mehr

Lucia Enz

Ernährungsberaterin SHS

von Wurzeln und Knollen - einheimisches Wintergemüse entdecken

Petersilienwurzel, Rettich, Topinambur, Randen, Schwarzwurzel, Süsskartoffel, Yacon und Co.! Im Herbst und Winter kommen die Stärken des Wurzel- und Knollengemüses zum Vorschein. Dank der Kraftpakete aus der Erde kommst du gesund durch die kältere Jahreszeit.

In diesem Kochkurs triffst du auf eine köstliche Begegnung mit Knollen und Wurzeln und erfährst, was alles Tolles in ihnen steckt, und wie du sie zubereitest.

Kursdatum:	Freitag, 22. November 2024, 18.00 – 21.30 h (Theorieteil ca. 30 Min.)
Lokalität:	Schulküche Sarnen, Küche U.01, im Schulhaus 3A, Brünigstrasse 162, Sarnen
Kosten:	Fr. 100.00 pro Person, inkl. Skript, Rezepte; max. 8-10 Kursteilnehmende; Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer
Mitnehmen:	Schreibzeug, eventuell kleine Tupperware und Kochschürze

Ich freue mich auf deine **Anmeldung bis 17. November 2024.**