



ENZESSENZ – Kochen und mehr

Lucia Enz

Ernährungsberaterin SHS

100% pflanzlich – vegane Winterküche

Immer mehr Menschen meiden nicht nur Fleisch und Fisch, sondern streichen alle tierischen Lebensmittel aus ihrem Speiseplan. Doch worauf muss man achten, wenn man sich rein pflanzlich ernährt? Was bedeutet das für die Küchenpraxis? Welche pflanzlichen Alternativen gibt es zu Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukten, Eiern und Honig? Im Theorieteil erfährst du die Basics der veganen Ernährung.

Anschliessend kochen wir gemeinsam ausgewogene, schmackhafte vegane Gerichte zu einem reichhaltigen Buffet. Lass dich von der geschmacklichen, farbigen Vielfalt «100% pflanzlich» überraschen!

Kursdatum:	Freitag, 20. November 2020, 18.00 – 21.30 h
Lokalität:	Schulküche Sarnen, Küche U.01, im Schulhaus 3A, Brünigstrasse 162, Sarnen
Kosten:	Fr. 95.00 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 16. November 2020.**