



DIE KRÄUTEREI TRIFFT GRÜN & FEIN

grün & fein

Die Faszination **WASSERDAMPFDESTILLATION** in einem Kurs hautnah erleben und gleichzeitig einen kleinen, aber feinen Einblick in die vegane Küche erhalten – Wissen tauschen.

Die **VEGANE ERNÄHRUNG** in einem Kurs ganzheitlich erfahren und gleichzeitig einen kleinen, aber feinen Einblick in die Wasserdampfdestillation erhalten – Wissen tauschen.

SAMSTAG, 20. MAI 2023

9 Uhr bis ca. 16 Uhr

Kursort: Naturschule, Spilrücklistrasse 19a, 9011 St. Georgen, St. Gallen

Anreise: Mit den ÖV und einem ca. 20 minütigen Spaziergang oder mit dem Auto (Parkplatz vorhanden)

← Zum detaillierten Kursprogramm →



Die Kräuterei KURS: FASZINATION WASSER- DAMPFDESTILLATION

Mit der Bleierlis Kupfer Destille destillieren wir zwei verschiedene Pflanzen und dürfen ihre Essenzen begrüßen. Es ist total faszinierend welche Seele

in Form von ätherischen Ölen und Hydrolaten in den Gewächsen steckt. Im Anschluss mischen wir zwei wunderbare Pflegeprodukte aus Hydrolaten und ätherischen Ölen. Am Mittag werden wir von der Gruppe grün&fein mit einem veganen Zmittag verwöhnt und erhalten einen kurzen Einblick in die vegane Ernährung. Als Dankeschön erstellen wir für die Kochenden von grün&fein ein duftendes Pflegeprodukt.

DAS ERWARTET DICH

Kleingruppenkurs mit maximal 6 Personen und Kursunterlagen «Faszination Wasserdampfdestillation»

- 2 Destillate à 2,5 dl
- 2 duftende Pflegeprodukte mit Rezepten
- Hintergrundwissen über Hydrolate und ätherische Öle
- Verpflegung und Getränke
- Einblick in die Welt der veganen Ernährung mit Fachwissen von Nicole, Inhaberin grün&fein

Kosten: CHF 235

Anmeldung bis 5. Mai 2023 an Karin Thürlemann – Koppitsch,
karin@diekrauterei.ch oder 071 430 02 83

www.diekrauterei.ch



grün & fein KURS: EINBLICK IN DIE VEGANE ERNÄHRUNG

Einführung in die vegane Ernährung – das heisst unkompliziert die vegane Ernährung kennenlernen. Wir machen einen Blick in die vegane Ernährungswiese, in den veganen Kochalltag. Food-prep für die schnelle, bzw. die Businessküche. Wir bekochen die Kursteilnehmer:innen vom Kurs «Faszination Wasserdampfdestillation». So können wir Gelerntes direkt anwenden und uns zum gemeinsamen Zmittagessen treffen.

DAS ERWARTET DICH

Kleingruppenkurs mit maximal 6 Personen und Kursunterlagen zur Einführung in die vegane Ernährung

- Einblick in die vegane Ernährungsweise
- Vegane Produkte kennenlernen, fein und nachhaltig
- Ein Abstecher in die Mikro- und Makro-Nährstoffe
- Meal-Prep
- Anwendung Wildkräuter in der veganen Küche
- Kochbuchtipps
- Einblick in die Welt der Wasserdampfdestillation mit Karin, Inhaberin die Kräuterei

Kosten: CHF 235

Anmeldung bis 5. Mai 2023 an Nicole Bernhardsgrütter
nicole@gruenundfein.ch oder 078 710 89 11

www.gruenundfein.ch

Nach eingegangener Einzahlung ist die Anmeldung definitiv. Bei Abmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn entstehen keine Kosten. Spätere Abmeldungen werden mit 50% des Kurspreises verrechnet, sofern der Kursplatz nicht wieder besetzt werden kann. Die definitive Kursdurchführung wird 3 Wochen vor Kursbeginn bestätigt.

