Komm & koch mit der Bäuerin: Wintergemüse - Fitmacher in der kalten Jahreszeit

Es ist noch nicht so lange her, als Kraut und Rüben nicht sehr liebevoll in Eintöpfen verkocht wurden. Inzwischen hat man die breite Vielfalt an Wintergemüse neu entdeckt und es punktet mit seinen Inhaltsstoffen. Rotkraut, Grünkohl, Kohlsprossen, Pastinaken, Rüben, Sellerie, Wirsing, Chinakohl, Endivie, - all das und noch vieles mehr darf sich zur Familie des Wintergemüses zählen. Lernen Sie auch vergessene Sorten wie die Haferwurzel und Erdmantel im Kochseminar kennen. Vom Kohlsalat bis hin zur Pastinaken-Orangencreme ist alles mit dabei. Warum auf Gemüse aus fernen Ländern greifen, wenn das Gute auch im Winter so nahe liegt!

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	33,00 € Teilnahmebeitrag Kochkurs - Die anfallenden Lebensmittelkosten werden beim Kurstag bar einkassiert.
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle, die gerne kochen!
Mitzubringen:	- Kochschürze (wenn vorhanden)- Die Lebensmittelkosten von ca. 15€ werden vor Ort einkassiert

Verfügbare Termine