

Ebenrain Kurse

9.106 Frisch kochen lernen Teil 5 – pflanzenstark und vegetarisch

Dieser Kurs ist Bestandteil einer 7-teiligen Kochkursreihe. Im Teil 5 lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen ohne Fleisch und Fisch gelingt.

Ernährung und Kochkurse - Programm Sommer 2026

Inhalt	<p>In dieser inspirierenden Kochkursreihe erfahren Sie die Grundlagen, um Ihr Essen und Trinken nicht nur verantwortungsbewusst, sondern auch genussvoll zu gestalten. Im Praxisteil jeder Einheit erhalten Sie wertvolle Tipps bei der Zubereitung einfacher, schmackhafter Gerichte. Wenn Sie die ganze Kursreihe besuchen, haben Sie am Ende ein breites Basiswissen. Dies ermöglicht Ihnen, das Kochen im Alltag mit Knowhow und Freude anzupacken.</p> <p>Im Teil 5 lernen Sie unter anderem die Grundlagen zur Zubereitung von Hülsenfrüchten kennen.</p>
Leitung	Maya Mohler, Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung
Referenten	
Kursort	Ebenrain, Gebäude Nr. 5, Kursküche
Datum/Zeit	Dienstag, 9. Juni 2026 15.45 - 19.45 Uhr
Anmeldung	bis spätestens 13. Mai 2026 an: Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung Ebenrainweg 27, 4450 Sissach T 061 552 21 21 oder Online-Anmeldung an den Ebenrain.
Kosten	Fr. 85.-- inkl. Material und Dokumentation
Bemerkung	