

Ebenrain Kurse

## 9.111 Von Buddha bis Poké – die vielseitige Welt der Bowls

Bowls – das Trendgericht aus der Schüssel – begeistert mit einer Fülle an Farben, Aromen und Texturen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Bowls abwechslungsreich, kreativ und voller Geschmack gestalten können.

Ernährung und Kochkurse - Programm Sommer 2026

|            |   |
|------------|---|
| Inhalt     | Bowls sind der perfekte Food-Trend: Ob Buddha Bowl, Superfood Bowl, Poké Bowl oder Smoothie Bowl – die Möglichkeiten, Geschmack, Farben und Nährstoffe zu kombinieren, sind endlos. Die vielseitigen Schüsseln bieten nicht nur einen echten Augenschmaus, sondern sind auch ideal für eine ausgewogene Ernährung, ganz gleich ob zu Hause oder für unterwegs. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten Ihre eigenen Bowls zusammenstellen – bunt, gesund und ganz nach Ihrem Geschmack. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Varianten zu, probieren und geniessen, sodass Sie inspiriert und mit vielen Rezeptideen nach Hause gehen. |
| Leitung    | Brigitte Zimmermann, Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung   |
| Referenten |   |
| Kursort    | Ebenrain, Gebäude Nr. 5, Kursküche  |
| Datum/Zeit | Donnerstag, 27. August 2026<br>18.00 - 21.30 Uhr  |
| Anmeldung  | bis spätestens 6. August 2026<br>an:<br>Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung<br>Ebenrainweg 27, 4450 Sissach<br>T 061 552 21 21<br>oder Online-Anmeldung an den Ebenrain.   |
| Kosten     | Fr. 95.--<br>inkl. Material und Dokumentation   |
| Bemerkung  |   |