

Ebenrain Kurse

## 9.113 Frisch kochen lernen Teil 7 – wertvoll und vollwertig

Dieser Kurs ist Bestandteil einer 7-teiligen Kochkursreihe. Im Teil 7 lernen Sie die Grundsätze der Vollwerternährung und die Zubereitung diverser Gerichte mit Vollkorngetreide und Pseudogetreiden wie Buchweizen oder Amaranth kennen.

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 7 lernen Sie, worauf beim Kochen und Backen mit Vollkorngetreide, Pseudogetreide und vollwertigen Zuckeralternativen geachtet werden muss, damit schmackhafte Gerichte und Gebäcke entstehen.</p>
Leitung	Maya Mohler, Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung
Referenten	
Kursort	Ebenrain, Gebäude Nr. 5, Kursküche
Datum/Zeit	Dienstag, 15. September 2026 15.45 - 19.45 Uhr
Anmeldung	bis spätestens 26. August 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	