

**Jemand in meinem Umfeld hat eine Allergie, eine Unverträglichkeit oder
isst vegan – was kann ich kochen, um dem gerecht zu werden?**

K O C H K U R S

In diesem Kurs lernen Sie den Unterschied zwischen Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten kennen. Die Zöliakie, die Lactose- und die Fructoseintoleranz werden wir genauer anschauen, damit Sie wissen, was Ihre Gäste essen dürfen und was tabu ist. Immer mehr Menschen essen vegan, auch darüber erhalten Sie Informationen, damit Sie Ihr Menu entsprechend gestalten können und wissen, wie nicht-vegane Produkte durch solche ersetzt werden können. Passend dazu werden wir diverse pikante und süsse Gerichte mit möglichst regionalen Zutaten kochen, backen und geniessen

DATUM / ZEIT:	Samstag 23. September 2023 / 9.30 – 13.45 Uhr
KURSORT:	Ebenrain Sissach, Gebäude Nr. 5, Kursküche und Esszimmer
KURSLEITUNG:	Maya Mohler, Ebenrain Zentrum
KOSTEN MITGLIEDER:	Fr. 85.- inkl. Lebensmittel, Dokumentation, Wasser, Tee, Kaffee
KOSTEN NICHTMITGLIEDER:	Fr. 95.- inkl.-Lebensmittel, Dokumentation, Wasser, Tee, Kaffee
ANMELDUNG BEI:	Isabel Weitnauer Tecknau: 077 471 68 13 / 061 981 33 35, hansi.weitnauer@bluewin.ch
ANMELDUNG BIS:	27. August 2023

