



Kochkurs 2022

Gesunde Basisernährung mit Michèle Frey

Wildpflanzenküche entdecken
Bärlauch, Brennnessel und Löwenzahn nutzen
Samstag, 2. April in der Küche im Ritterhuus



Vegetarische Grillade
Gemüse und Co. für den Grillplausch
Samstag, 25. Juni in der Thomaskirche

Ayurveda – Küche
Grundsätze dieser indischen Tradition kennenlernen
(Mungbohnen, Bockshorn & Co.)
Samstag, 1. Oktober in der Küche im Ritterhuus

Ort und Zeit

Küche im Ritterhuus, Muhlernstrasse 5, 3098 Köniz
Thomaskirche, Buchenweg 21, 3097 Liebefeld
von 10 – 15 Uhr.

Kosten

Fr. 65.00 pro Kurs in bar (Reduktion auf Anfrage möglich, bitte rechtzeitig melden).

Anmeldeschluss

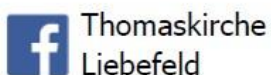
jeweils 10 Tage vor Kursbeginn an
Britta Hildebrandt, 031 978 31 63 /
britta.hildebrandt@kg-koeniz.ch



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Köniz
Kirchenkreis Mitte

www.kg-koeniz.ch

www.kirchenmusik-koenizmitte.ch



Kochkurs 2022

Gesunde Basisernährung mit Michèle Frey

Dieser Kurs soll Frauen und Männer motivieren, sich mit der Ernährung auseinander zu setzen. Nach einer theoretischen Einführung verteilen wir die Aufgaben in der Küche und geniessen anschliessend zusammen unsere Kreationen.

Wildpflanzenküche entdecken

Bärlauch, Brennessel und Löwenzahn nutzen

Wir bereiten uns körperlich und mental auf die Leichtigkeit des Frühlings vor. Dafür unterstützen wir die Reinigung unseres Körpers mit einheimischen Wild- und Gartenpflanzen und lernen deren Wirkung für unsere Gesundheit kennen.

Samstag, 2. April 2022 von 10.00 bis 15 Uhr im Ritterhuus Köniz

Vegetarische Grillade

Vom Gemüsespiessli, über das Fladenbrot bis zum Dessert

Gemeinsam lernen wir die Vielfältigkeit vom Grillieren kennen. Wir machen eine kulinarische Reise mit leckeren Speisen vom Grill. Auch süsse Leckereien bereiten wir ganz einfach auf dem Grill zu.

Samstag, 25. Juni 2022 von 10.00 bis 15.00 Uhr in der Thomaskirche

Ayurveda – Küche

Grundsätze dieser indischen Tradition kennenlernen (Mungbohnen, Bockshorn & Co.)

Lerne die alten Traditionen der ayurvedischen Küche kennen und verbinde sie mit modernen Ansätzen. Es ist eine kleine Reise durch die Welt der Gewürze und ihrer grossartigen Eigenschaften. Unterstütze deine Gesundheit mit den ayurvedischen Prinzipien.

Samstag, 1. Oktober 2022 von 10.00 bis 15.00 Uhr im Ritterhuus, Köniz

Ort

Jeweils in der Küche im Ritterhuus, Muhlerstrasse 5, 3098 Köniz und am 25. Juni in der Thomaskirche, Buchenweg 21, 3097 Liebefeld

Mitbringen

Küchenschürze, Vorratsdosen für Resten, Kursgeld abgezahlt sowie Freude am gemeinsamen Kochen und Essen.