



Kochkurs 2021

Gesunde Basisernährung mit Michèle Frey

Winterausklang mit einheimischem Gemüse

Rotkraut, Randen und Rübli neu interpretiert

Samstag, 6. Februar 2021



Wildpflanzenküche entdecken

Bärlauch, Brennnessel und Löwenzahn nutzen

Samstag, 17. April 2021

Frühlingssinfonie

Spinat, Spargel und Rhabarber – ein Genuss

Samstag, 1. Mai 2021



Ort und Zeit

Jeweils in der Küche im Ritterhuus,
Muhlerstrasse 5, 3098 Köniz
von 10 – 15 Uhr.

Kosten

Fr. 75.00 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 - www.kirchejetzt.ch



Thomaskirche Liebefeld



@ref_kirchenkreis_mitte

Kochkurs 2021

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.

Winterausklang mit einheimischem Gemüse

Rotkraut, Randen und Rübli neu interpretiert

Wenn wir bereits Lust auf Frühlingssgerichte haben, nutzen wir einheimisches Wintergemüse für frische Kreationen. Wir bringen Schwung in die Küche und schnupern bereits Frühlingluft.

Samstag, 6. Februar 2021 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Wildpflanzenküche entdecken

Bärlauch, Brennnessel 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, 17. April 2021 von 10.00 bis 15 Uhr

Frühlingssinfonie

Spinat, Spargel und Rhabarber – ein Genuss

Die ersten Früchte und Gemüse sind endlich reif. Wir kreieren gemeinsam leichte und farbenfrohe Gerichte und entdecken, welche wichtigen Inhaltsstoffe uns die verschiedenen Farben liefern.

Samstag, 1. Mai 2021 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Ort

Jeweils in der Küche im Ritterhuus, Muhlernstrasse 5, 3098 Köniz

Mitbringen

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