

Uli's vegane Kueche Basiskochkurs

Uli's Veganeria



Zur Begrüßung gibt es ein vorbereitetes spätes „Frühstück“, dann abwechselnd Theorie und Praxis, den Abschluss des Nachmittags bildet der Genuss der gemeinsam zubereiteten Speisen.

Themen u.a.:

- Ⓢ Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung gegenüber Ernährung mit tierischen Produkten
- Ⓢ spirituelle Aspekte beim Kochen „...wie die Liebe ins Essen kommt...“
- Ⓢ Ernährungsempfehlungen aus der ayurvedischen Tradition
- Ⓢ Gewürzkunde – blähungswidrige und verdauungsstärkende Gewürze kennenlernen, sowie deren Verwendung (funktionell und geschmacksgebend)
- Ⓢ pflanzliche Proteinquellen
- Ⓢ Wie kann man Ei- und Milchprodukte (Fleisch) ersetzen
- Ⓢ Wie bereite ich bekömmliche Hülsenfrüchte zu – eine der Hauptquellen von Proteinen von Veganern
- Ⓢ Würz- und Abschmecktipps
- Ⓢ gemeinsame Zubereitung eines komplettes Menüs: Gemüsesuppe, Salat, Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte, und Kuchen
- Ⓢ Ihre persönlichen Fragen, Interessen

Termine:

Montag 30. Dezember 19
Donnerstag 2. Jänner 20
Freitag 3. Jänner 20
Samstag 4. Jänner 20

Zeit:

11:00 –ca 18:00 (mit Pause)

Ort:

Uli's Veganeria
1030 Wien, Apostelgasse 29-31
T: 01 966 44 78

Beitrag für Kurs, Material und Handout:

€ 99,- inkl. 20 % MWSt.
Kursbeitrag bitte in bar am Kurstag
bezahlen

maximale Teilnehmeranzahl

8 (Mindestteilnehmer: 6)

Bitte geben Sie bei Ihrer
schriftlichen Anmeldung per Email
an kochkurse@ulisveganeria.at
eventuelle

Lebensmittelunverträglichkeiten
bekannt, sowie ein oder mehrere
Themen, die Sie besonders
interessieren :-D

office@ulisveganeria.at
T: 01 966 44 78
www.ulisveganeria.at
www.facebook.com/ulisveganeria/

ich freue mich auf
Ihre Teilnahme ☺