

GESUNDHEIT

KOCHKURSE

Veganes Weihnachtsmenü

Unumstritten ist die pflanzliche Ernährung – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima/Umwelt, Tier- und Menschenrechte sind enorm. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen, vor allem junge Menschen und Jugendliche, für die vegetarische bzw. vegane Ernährung.

Wie funktioniert es, abwechslungsreich, unkompliziert, gesund, vollwertig und vor allem lecker alltagstaugliche Gerichte zu kochen und wo kann man die benötigten Lebensmittel kaufen, um somit bekannte und beliebte Gerichte im Speiseplan zu ersetzen bzw. leckere neue Gerichte in den Speiseplan aufzunehmen?

Diese Kochkurse richten sich an alle, die ihr Essverhalten verändern wollen und auch an die Mamas, die nicht so recht wissen, wie sie die Wünsche der Kinder/jungen Erwachsenen umsetzen sollen. Weiterhin kann er eine Inspiration sein für die, die bereits schon vegan oder vegetarisch kochen.

Das Menü besteht aus Vorspeise, Haupt- und Nachspeise.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter für die Essensreste zum Mitnehmen.

Materialkosten werden nach Bedarf am Kursabend eingesammelt.

Kurs-Nr. 23HTH3053

Dozentin: Anja Täuber

Gebühr: 15,-- € pro Person + Materialkosten (ca. 12,-- € pro Person)

Termin: Freitag, 03. November 2023, 19.00 – 21.30 Uhr

Schulküche der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH3054

Dozentin: Anja Täuber

Gebühr: 15,-- € pro Person + Materialkosten (ca. 12,-- € pro Person)

Termin: Freitag, 15. Dezember 2023, 19.00 – 21.30 Uhr

Schulküche der Grundschule Thurnau.