



LICHTENSTEIG

MINI.STADT IM TOGGENBURG



MINI.
GRÜNSTADT

KOCHKURS

«KÜCHENABFÄLLE? VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN!»

17. SEPTEMBER 2022 - 10.00 - 14.00 UHR - KRONE LICHTENSTEIG

«Wenn ich ein Gemüse aus meinem Garten pflücke, welches ich mit Hingabe und grossem Einsatz aus einem winzigen Samenkorn gezogen habe und Wochen später dies endlich ernten kann, dann möchte ich möglichst alles von der Wurzel bis zur Blüte essen können.» Elly Brufani

In diesem Kochkurs lernen Sie, was es für leckere und kreative Möglichkeiten gibt, ihre Ernte abfallfrei zu verwenden und wie Sie allg. Reste in der Küche vermeiden.

MINI.GRÜNSTADT - KOCHKURS

«Küchenabfälle? Verwenden statt verschwenden!»

17. September 2022 / 10.00 Uhr - 14.00 Uhr / Kronenrestaurant Lichtensteig

Einleitung

Die Gemeinde Lichtensteig ist auf dem Weg zur Grünstadt und legt mit dem Konzept «Genuss für Mensch und Natur» grossen Wert auf den direkten Bezug zu unserer Umwelt und das Erleben der Natur mit allen Sinnen. Die Tradition, das eigene Essen selbst anzubauen, lebt wieder mehr und mehr in der Gesellschaft auf. Mit diesem ZeroWaste-Kochkurs gegeben von der Expertin Elly Brufani, lassen wir uns ganz im Sinne des Genusses zu neuer und traditioneller Küchen-Kreativität inspirieren.

Kursinhalt

Ob Blüte oder Samen, Blatt oder Stiel, Schale, Strunk oder Wurzel - alles kann mit ein wenig Fantasie zu einer schmackhaften Mahlzeit zubereitet werden. In einem theoretischen Teil zu Beginn des Workshops können wir uns zurücklehnen, einen von Elly Brufani vorbereiteten Apéro geniessen und zuhören, welche Pflanzenteile wie verarbeitet werden können. Danach wird gemeinsam ein 3-Gänge-Menü mit den verschiedensten Gemüse- und Kräuterteilen aus Elly Brufanis eigenem Bio-Garten zubereitet. Auch die eigene Ernte darf mitgebracht werden und sie nimmt die Herausforderung an und integriert diese in das Menü. Wir freuen uns, diese kulinarische Reise mit Ihnen anzutreten und gemeinsam neue Aromen und Ideen für den eigenen Speiseplan zu Hause kennenzulernen.

Kursleiterin

Elly Brufani ist Expertin für ZeroWaste-Lifestyle. In Ennetbühl zu Hause, gibt sie Kurse in Ebnat Kappel zu den Themen: ZeroWaste - Abfall vermeiden im Alltag, Herstellung von Kräuter-Heilmitteln und verschiedene Kochkurse. Zudem setzt sie sich mit Vorträgen für weniger Abfall ein und ist leidenschaftliche Gärtnerin. (Weitere Informationen: www.mindfulelly.ch und www.natur-ruehrwerk.ch)

Kurskosten

90 CHF pro Person / 4 Stunden Kurs
inkl. Kursdokumentation

Anmeldung

Melden Sie sich bitte bis zum
10. September für diesen Kurs an:
sarah.bruemmer@lichtensteig.sg.ch /
058 228 23 99.