



mindfulelly

# Natur Rührwerk

## Rüstabfälle?! Verwenden statt verschwenden!

Ein Weg, wie weniger wertvolles Gemüse auf dem Kompost landen kann.

Ob Blüte oder Samen, Blatt oder Stiel, Schale, Strunk oder Wurzel - alles kann mit ein wenig Fantasie zu einer schmackhaften Mahlzeit zubereitet werden.

Dies ist kein Kochkurs. Wir geniessen zusammen ein wunderbares Apéro und ein 3-Gänge Menü, welche ich zubereitet habe. Dabei verrate ich Dir meine Tipps und Tricks.

Für mehr Infos siehe PDF auf Homepage.

[www.natur-ruehrwerk.ch](http://www.natur-ruehrwerk.ch)

[www.mindfulelly.ch](http://www.mindfulelly.ch)

### Termine

Freitag, 29. September 2023, 19.00 Uhr

### Kosten

Fr. 130.- inkl. Skript, Apéro und 3-Gänge Menü  
Barzahlung am Kurstag

### Kursleitung

Elly Brufani

### Anmeldung (bis eine Woche vor Kursbeginn)

[www.natur-ruehrwerk.ch/kontakt/](http://www.natur-ruehrwerk.ch/kontakt/)

Eine Anmeldung ist verbindlich.

(Siehe AGB Homepage)

### Ort

Natur-Rührwerk

Ebnaterstrasse 17

9642 Ebnat-Kappel

# Natur Rührwerk

## Rüstabfälle?! Verwenden statt verschwenden!

Ein Weg, wie weniger wertvolles Gemüse auf dem Kompost landen kann.

„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.“

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 kannst Du zurücklehnen, einen von mir vorbereiteten Apéro geniessen und ich erzähle Dir, welche Pflanzenteile wie verarbeitet werden können. Danach kochen wir zusammen mit den verschiedensten Gemüse- und Kräuterteilen aus meinem eigenen Bio-Garten ein 3 Gänge Menü. Du kannst mich auch gerne herausfordern und irgendwas aus Deinem Garten mitnehmen. Ich freue mich, wenn Du mit mir diese kulinarische Reise antrittst. Dabei lernst Du neue Aromen kennen und bekommst unzählige Ideen für Deinen Speiseplan zu Hause.

Als Expertin für Zero Waste Lifestyle setze ich mich für weniger Abfall ein. Nicht nur Verpackungen verursachen Berge von Abfällen, auch Küchenabfälle können gezielt vermieden werden.



[www.natur-ruehrwerk.ch](http://www.natur-ruehrwerk.ch)

[www.mindfulelly.ch](http://www.mindfulelly.ch)