

Vegan - gemeinsam kochen und genießen!



Termin: Sa. 8. Oktober 2016

Zeit: 16.00 - 21.00 Uhr,

im Anschluss an das Seminar "Vegane Ernährung - aber richtig"

Ort: Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Kosten: 90 € / 75 € ermäßigt für VDOE-, QUETHEB-, VDD-, VFED und FET-Mitglieder
(inkl. Lebensmittelumlage)

Referentin:

Oec. troph. Edith Gätjen, UGB-Gesundheitstrainerin sowie Dozentin an der UGB-Akademie. Aus- und Fortbildungstätigkeit für Hebammen, Krankenschwestern, Stillberatern und Eltern im Bereich Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Beikost und Kinderernährung. Autorin zahlreicher Bücher zu Ernährungserziehung und Familienküche.

Ziel:

Es geht tatsächlich! Ein versunkener Apfelkuchen und eine Béchamelsauce gelingen auch ohne Ei und Butter. Eine vegane Gemüse-Linsen-Lasagne sieht nicht nur perfekt aus, sondern schmeckt auch noch hervorragend.

In dieser Praxiseinheit geht es darum, Gerichte, in denen tierische Lebensmittel küchentechnisch unersetzlich erscheinen, zu "veganisieren"! Edith Gätjen stellt ihre vegane Tauschbörse in spannenden Gerichten vor.

Kochen und schmecken Sie selbst!