



Vom Feld auf den Tisch

Detailprogramm 2021

Kurzbeschreibung

Kleingruppen-Kochkurs auf dem Bio-Bauernhof.

Es liegt so nah, das Gute: Sie verwandeln Umliegendes vom Feld und Stall in einfache und köstliche Alltagsmenüs. Dabei lernen Sie, wie man diese plant, kreiert und umsetzt – ganz zur Freude Ihrer Liebsten... In den kurzen Theorieblöcken gehen wir Fragen wie; Warum essen wir? Was geschieht ihm Körper damit? Was sollen wir essen? – Auf die Spur.

Anforderungen

Freude am Kochen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene ab 16 Jahren mit Koch-Grundkenntnissen.

Ziele / Inhalte

Die Teilnehmenden:

- kochen in der Kleingruppe mit Mithilfe der Kursleiterin drei Mahlzeiten
- können persönliche Fragen zum Thema Ernährung stellen
- kennen den Unterschied von Kohlenhydraten, Eiweissen, Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen in den Lebensmitteln
- kennen die Funktion und die verschiedenen Qualitäten von Salz und Gewürzen
- haben eine Vorstellung über die Grundzüge der Anatomie der Verdauung
- erkennen den Unterschied zwischen Bio Nahrungsmitteln und konventionellen Lebensmittel

Daten	Freitag und Samstag, 19. und 20. März 2021 Freitag und Samstag, 19. und 20. November 2021										
Leitung	Erica Portmann, Drogistin, Reformfachfrau, Bio-Landwirtin und Bäuerin										
Ort	Bio Bauernhof Wiggengut, Wiggengut 10, 6192 Wiggen										
Anmeldung	www.biosphaere.ch/kochen Anmeldeschluss: Freitag, 26. Februar 2021 (resp. Freitag, 29. Oktober 2021)										
Durchführung	Sie erhalten eine Eingangsbestätigung. Die Kursbestätigung (oder allenfalls -annullation; Mindestteilnehmendenzahl) erfolgt nach Anmeldeschluss, spätestens bis zum 8. März 2021 (resp. 8. November 2021). Mit der Kursbestätigung werden die Kursgebühren in Rechnung gestellt, welche vor Kursbeginn zu begleichen sind (vgl. auch „Annullation“).										
Programm / Zeiten	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Freitag</th> <th>Samstag</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Morgen</td> <td></td> <td>8.00 Uhr Frühstück & Betriebsbesichtigung Gewürze und Salze 2. Teil Menüplan Mittagessen</td> </tr> <tr> <td>Nachmittag</td> <td>16.00 Uhr Grundlagen Kohlenhydrate Eiweisse Fette 1. Teil Menüplan Nachtessen Tagesschluss: 20.30 Uhr</td> <td>Anatomie Verdauung Unterschied Bio Nahrungsmittel und konventionelle Lebensmittel Kursschluss: 16.00 Uhr</td> </tr> </tbody> </table> <p>Das Kochen, zusammen Essen und die kurzen Theorieblöcke werden individuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestaltet. Eingebaut ist ebenfalls eine Betriebsbesichtigung auf dem Hof.</p>			Freitag	Samstag	Morgen		8.00 Uhr Frühstück & Betriebsbesichtigung Gewürze und Salze 2. Teil Menüplan Mittagessen	Nachmittag	16.00 Uhr Grundlagen Kohlenhydrate Eiweisse Fette 1. Teil Menüplan Nachtessen Tagesschluss: 20.30 Uhr	Anatomie Verdauung Unterschied Bio Nahrungsmittel und konventionelle Lebensmittel Kursschluss: 16.00 Uhr
	Freitag	Samstag									
Morgen		8.00 Uhr Frühstück & Betriebsbesichtigung Gewürze und Salze 2. Teil Menüplan Mittagessen									
Nachmittag	16.00 Uhr Grundlagen Kohlenhydrate Eiweisse Fette 1. Teil Menüplan Nachtessen Tagesschluss: 20.30 Uhr	Anatomie Verdauung Unterschied Bio Nahrungsmittel und konventionelle Lebensmittel Kursschluss: 16.00 Uhr									
Teilnehmendenzahl	4 bis 6 Personen										
Kosten	CHF 240.00 inkl. Nachtessen, Frühstück und Mittagessen. Die Rechnung ist vor Kursbeginn zu begleichen.										

Material

Material (Rohstoffe und Utensilien) wird zur Verfügung gestellt. Mitzubringen ist eine Kochschürze und ein Menuplan der letzten zwei Tage.

Unterkunft

Die Teilnehmenden organisieren selber eine Unterkunft nach eigenen Bedürfnissen. Gerne empfehlen wir eine Übernachtung vor Ort in der Ferienwohnung auf dem Bauernhof Wiggengut 10 (3 Bett Zimmer). Dies ist gegen einen Aufpreis von CHF 30.00 möglich (Erica Portmann, Tel. 079 580 90 39, erika.portmann@bluewin.ch).

Weitere Möglichkeiten finden Sie unter biosphaere.ch → Ferien planen

Anreise**ÖV (Postauto):**

Der Bauernhof Wiggengut ist gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen. Die Bushaltestelle «Wiggen Egghus» liegt in 5 min Fussdistanz.

Auto:

Beim Bauernhof kann parkiert werden.

**Versicherung /
Annulation**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Veranstalterin lehnt jegliche Haftung ab.

Bei einer Annulation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

- bis 22 Tage vor Kursbeginn: kostenlos
- 21 bis 15 Tage vor Kursbeginn: 30% der Kosten
- 14 bis 8 Tage vor Kursbeginn: 50% der Kosten
- 7 und weniger Tage vor Kursbeginn / Nichterscheinen (no show): 100% der Kosten

biosphaere.ch/agb
