



VOM FELD AUF DEN TISCH

Detailprogramm 2019

| | |
|-------------------------|---|
| Kurzbeschreibung | Kleingruppen-Kochkurs auf dem Bio-Bauernhof. Sie verwandeln Umliegendes vom Feld in einfache und köstliche Alltagsmenüs. Dabei lernen Sie, wie man diese plant, kreiert und umsetzt, ganz zur Freude Ihrer Liebsten... |
| Themen / Inhalt | <p>Der/die Teilnehmende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kocht in der Kleingruppe mit Mithilfe der Kursleiterin 3 Mahlzeiten • kann persönliche Fragen zum Thema Ernährung stellen • kennt den Unterschied von Kohlenhydraten, Eiweissen, Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen in den Lebensmittel • kann einen Menüplan für einen Tag erstellen, unter Berücksichtigung der Ernährungspyramide • kennt die Funktion und die verschiedenen Qualitäten von Salz und Gewürzen • hat eine Vorstellung über die Grundzüge der Anatomie der Verdauung • kann den Unterschied zwischen Bio Nahrungsmittel und konventionellen Lebensmittel erkennen |
| Zielgruppe | Der Kurs eignet sich für Erwachsene ab 16 Jahren mit Koch-Grundkenntnissen. |
| Datum | <p>Freitag und Samstag, 8. und 9. November 2019</p> <p>oder</p> <p>Freitag und Samstag, 22. und 23. November 2019</p> |
| Leitung | Erica Portmann, Drogistin, Reformfachfrau, Bio-Landwirtin und Bäuerin |
| Ort | Bio Bauernhof Wiggengut, Erica Portmann, Wiggengut 10, 6192 Wiggen |

**Anmeldung /
Informationen**

Anmeldeschluss: Freitag, 18. Oktober 2019 (resp. 1. November 2019)

Die Kursanmeldung erfolgt bis 18. Oktober 2019 (resp. 1. November 2019) mit dem unten stehenden Anmeldeformular an: UNESCO Biosphäre Entlebuch, Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, zentrum@biosphaere.ch, Tel. 041 485 88 50.

Sie erhalten eine Eingangsbestätigung. Die Kursbestätigung (oder allenfalls -annullation; Mindestteilnehmendenzahl) erfolgt nach Anmeldeschluss, spätestens bis zum 28. Oktober 2019 (resp. 11. November 2019). Mit der Kursbestätigung werden die Kursgebühren in Rechnung gestellt, welche vor Kursbeginn zu begleichen sind (vgl. auch „Annullation“).

Programm

| | Freitag | Samstag |
|------------|---|--|
| Morgen | | Frühstück , Betriebsbesichtigung, Gewürze und Salze, 2. Teil Menüplan, Mittagessen |
| Nachmittag | Grundlagen Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette, 1. Teil Menüplan, Nachtessen | Anatomie Verdauung, Unterschied Bio Nahrungsmittel und konventionelle Lebensmittel |

Das Kochen, zusammen Essen und die kurzen Theorieblöcke werden individuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestaltet. Eingebaut ist ebenfalls eine Betriebsbesichtigung auf dem Hof.

Kurszeit

Freitag: 16:00 – 20.30 Uhr
Samstag: 08:00 – 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.

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 25.00 möglich (Eric Portmann, Tel. 079 580 90 39, erika.portmann@bluewin.ch).

Anreise / Abreise

Wiggen ist gut mit dem öffentlichen Verkehr erschlossen. Der Bio-Hof Wiggengut liegt rund 1.5 km vom Bahnhof Schüpfheim entfernt (20 Minuten Fussmarsch). Ab der nahegelegenen Postautohaltestelle Wiggen, Egghus sind es 5 Minuten Fussmarsch.

Versicherung

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

Annullation

Möchten Sie den gebuchten Kurs annullieren, entstehen folgende Kosten:

- bis 8 Tage vor Kursbeginn: Annullationsgebühr 20%
 - 7 bis 1 Tag vor Kursbeginn: Annullationsgebühr 50%
 - bei Kursbeginn: Annullationsgebühr 100%
-

ANMELDEFORMULAR



KURS VOM FELD AUF DEN TISCH in Wiggen

Bitte gewünschtes Datum ankreuzen

- KURS VOM FELD AUF DEN TISCH vom **Samstag und Sonntag, 8. und 9. November 2019**
- KURS VOM FELD AUF DEN TISCH vom **Samstag und Sonntag, 22. und 23. November 2019**

Versicherung

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

Adresse

Name: Vorname:

Adresse: PLZ / Ort:

Telefon: E-Mail:

Ort, Datum: Unterschrift:

- Meine Kontaktdaten dürfen auf die Teilnehmendenliste.
- Ja, ich bin interessiert an einer **Mitgliedschaft** im „Fanclub“ der Biosphäre, dem Verein „Freunde der Biosphäre Entlebuch“ (freunde-biosphaere.ch).

Einsenden/Mailen bis 18. Oktober 2019 (resp. 1. November 2019) an: UNESCO Biosphäre Entlebuch, Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, zentrum@biosphaere.ch, Tel. 041 485 88 50.

Die Kursanmeldung erfolgt mit dem Anmeldeformular (Sie erhalten eine Eingangsbestätigung). Die Kursbestätigung (oder allenfalls -annullation; Mindestteilnehmendenzahl) erfolgt nach Anmeldeabschluss bis spätestens am 28. Oktober 2019 (resp. 11. November 2019). Mit der Kursbestätigung werden die Kursgebühren in Rechnung gestellt, welche vor Kursbeginn zu begleichen sind (vgl. auch „Annullation“).

PS: Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Kurse auf: biosphaere.ch/kurse

Annullation

Möchten Sie den gebuchten Kurs annullieren, entstehen folgende Kosten:

- bis 8 Tage vor Kursbeginn: Annullationsgebühr 20%
 - 7 bis 1 Tag vor Kursbeginn: Annullationsgebühr 50%
 - bei Kursbeginn: Annullationsgebühr 100%
-