



Rezepte aus der regionalen Küche
im Frühling

Iss dich fit!

22. März 2019



Katholische
Akademie Stapelfeld



Iss dich fit!

Im Vorfrühling erwacht die Natur aus der „Saure-Gurken-Zeit“. Unser Wintergemüse (Karotten, Fenchel...) kann schon mit frischen Wildkräutern den Geschmack des Frühlings annehmen.

Die Kraft der Wurzeln wie Pastinaken/Wurzelpetersilie und Rote Bete wird genutzt, um Kräfte zu tanken und überschüssige Pfunde schmelzen zu lassen. Das erste wilde Grün verwandelt das Kräuterbrötchen oder Pesto zur kleinen Köstlichkeit.

Für jeden Gaumen wird etwas dabei sein; wie z.B. ein schleimlösender Tee aus der Gundelrebe nach einer Rezeptur der Hildegard von Bingen.

Leitung: Dr. Franziska Zumbrägel
Referentin: Kirsten Nipper, Cloppenburg
Termin: 22. März.2019, 17.00-21.00 Uhr
Kosten: 30,00 €
Seminar-Nr.: 80026

Anmeldung:

Telefon: 04471 / 188-1125 (vormittags)
E-Mail: awalter@ka-stapelfeld.de

