

# Wild- und Gartenkräuter sammeln, kochen und geniessen

Kochkurs im Seminarhaus Alter Steinshof, Sternenberg

**Samstag, 27. April 2024 von 9 – 17 Uhr**

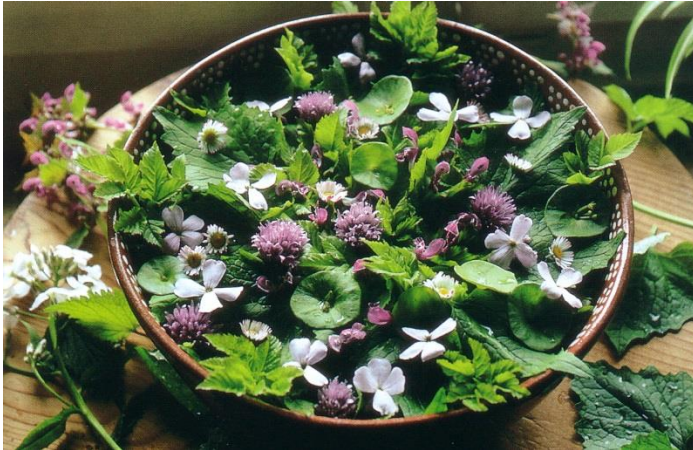


Bild aus Wildpflanzen für die Küche, François Couplan, AT Verlag



Phantasievoll eingesetzt, können Kräuter Bekömmlichkeit und Geschmack der Gerichte verbessern und zudem den Bedarf an Vitalstoffen optimal abdecken. Kräuter und Gewürze enthalten gesundheitsfördernde Stoffe, die das Immunsystem stärken sowie Verdauung und Stoffwechsel unterstützen. «Man ist nicht, was man isst. Man ist, was man verdaut.»

Sie lernen auf einfache Art, den Gesundheits- und Genusswert Ihrer Gerichte zu erhöhen. Vom köstlichen Maitrunk über den Frühlingskräutersalat bis zur Neun-Kräutersuppe kochen wir mit Wildkräutern und setzen sie gemäss ihrer Heilwirkung kreativ ein.

**Ziele:** Die Teilnehmenden

- erkennen Wildkräuter vor ihrer Haustür und setzen sie beim Kochen genussvoll ein,
- kennen den Sinn der Verwendung und die Heilwirkung einer Auswahl von Kräutern,
- lernen mit Kräutern und Gewürzen die Eiweiss-, Kohlenhydrat- und Fettverdauung zu unterstützen,
- geniessen die selbst zubereiteten Gerichte und erfahren Kräuter mit allen fünf Sinnen.

**Kurskosten:** CHF 150 pro Person plus CHF 30 für Nahrungsmittel pro Person, inkl. Kursunterlagen und Kursbestätigung

**Kurslokal** : Alter Steinshof, Sabine Sieber Hirschi, Mattstrasse 18, 8499 Sternenberg ZH

**Kursleitung:** Denise Wahlen, diplomierte Naturheilpraktikerin und Hauswirtschaftslehrerin

---

**Anmeldung:** Denise Wahlen, Praxis für Ernährung und Vitalstofftherapie, c/o SPARITA, Kempttalstrasse 26, 8330 Pfäffikon ZH, Tel. 079 219 94 31, denisewahlen@bluewin.ch