



gesund. nachhaltig. essen.

Genussvolle Ernährung heute

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Gränichen

gesund. nachhaltig. essen.

Was koche ich heute? Wie viel Zeit habe ich? Woher kommen die Zutaten? Mag es die ganze Familie? Ernährungsbedürfnisse ändern sich durch Arbeitssituationen, Familienstrukturen und Trends ständig. Das Angebot an Nahrungsmitteln bei den Grossverteilern ist riesig. Die meisten Früchte und Gemüse sind druch das ganze Jahr verfügbar. Auf wessen Kosten?

Wo mache ich Kompromisse, welche Veränderungen sind sinnvoll oder wo ist Altbewährtes angebracht?

Das bringen Sie mit

Sie sind interessiert an einer gesunden, abwechslungsreichen, pfiffigen und nachhaltigen Ernährung. Sie sind bereit, sich kritisch mit dem eigenen Ess- und Einkaufsverhalten auseinanderzusetzen.

Kursleitung Ursula Richner, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg
Claudine Märki, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

Daten	Samstag, 27.10.2018	09.00 – 14.00 Uhr
	Donnerstag, 08.11.2018	19.00 – 21.30 Uhr
	Samstag, 17.11.2018	09.00 – 14.00 Uhr
	Samstag, 01.12.2018	09.00 – 14.00 Uhr
	Dienstag, 11.12.2018	19.00 – 21.30 Uhr

Ort Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Gränichen

Anmeldung

An www.liebegg.ch oder kurse@liebegg.ch oder 062 855 86 15

Teilnehmende, welche den ganzen Kurs besuchen, werden zuerst berücksichtigt.

ganzer Kurs	bis 28. September 2018
einzelne Kurstage / Abende	bis jeweils zwei Wochen vor dem Kurstag

Kosten

ganzer Kurs	Fr. 320.00 inkl. Unterlagen, Essen und Getränke
einzelne Kurstage / Abende	Fr. 85.00 / Fr. 50.00 pro Kurstag / Abend inkl. Unterlagen, Essen und Getränke

**Samstag
27.10.2018**

Was mache ich da genau?

Eintauchen in die Grundzubereitungsarten. Mit oder ohne Deckel kochen? Wie viele Stufen hat mein Herd? Dämpfen mit allen Möglichkeiten der Technik – schneidet der Steamer tatsächlich so viel besser ab als der gute alte Dampfkochtopf? Am Ende dieser Fragen steht ein feines Essen auf dem Tisch.

**Donnerstag
08.11.2018**

Was und wieviel auf dem Teller?

Die Suche nach einem stimmigen Weg durch den Dschungel an Ernährungsratgebern. Was braucht mein Körper und was macht für mich Sinn? Wie verändern sich die Bedürfnisse im Laufe des Lebens? Mit Freude und ohne schlechtes Gewissen genießen!

**Samstag
17.11.2018**

Fleisch, alles andere ist Beilage – wirklich?

Bezugnehmend auf den Abend vom 8. November 2018 stehen die Nahrungsmittelgruppen im Zentrum. Welche Nährstoffe sind worin enthalten und wie werden Nahrungsmittel durch geschickte Kombination aufgewertet? Leckere Menüs, mit und ohne Fleisch bis hin zu vegan, entstehen an diesem Tag in der Küche.

**Samstag
01.12.2018**

Einkaufszettel oder Lustprinzip?

Was landet in meiner Einkaufstasche? Sind Fertigprodukte immer schlecht? Bin ich gegen Werbung resistent? Wofür gebe ich mein Geld aus und wohin fließt es? Der Fokus liegt auf gesunden, schnellen Alltagsgerichten auch unter Einbezug von Tiefkühl-, Dosenprodukten und Convenience-food.

**Dienstag
11.12.2018**

Lasse ich mich verführen oder inspirieren?

Erdbeeren und Spargeln im Februar? Wo setze ich Prioritäten? Wann gewinnt das Portemonnaie und wann das Gewissen? Welchen Mehrwert haben einheimische Nahrungsmittel? Was sagen Labels aus? An diesem Abend steht die Nachhaltigkeit von Nahrungsmitteln im Zentrum.

Liebegg 1
5722 Gränichen
Tel. 062 855 86 55
Fax 062 855 86 90
www.liebegg.ch
info@liebegg.ch