

Vegan kochen und backen -

Ob aus gesundheitlicher oder ethischer Überzeugung, der Trend zur veganen Ernährung ist ungebrochen.

Doch was zeichnet diese Ernährungsform wirklich aus und welche Lebensmittel gehören auf den täglichen Speiseplan? Vegan heißt nicht nur, tierische Lebensmittel wegzulassen und sich vegane Fleischersatzprodukte zu suchen. Es bedarf einer gut durchdachten Speiseplangestaltung, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen und ökologisch vertretbare Lebensmittel einzusetzen.

In dieser Kocheinheit veranschaulichen unsere innovativen Rezepte, wie durch geschickte Kombinationen vegan kochen Spaß machen kann. Es werden grundlegende Informationen über kritische Nährstoffe gegeben, zudem wird auf Produkte eingegangen, die in einer veganen Küche nicht fehlen dürfen.

Frische, regionale, biologische Zutaten, ausgewählte Gewürze und die bunte Vielfalt saisonaler Speisen zeichnen dieses Seminar aus. Somit wird es Sie nicht nur geschmacklich, sondern auch nachhaltig beeindrucken.

Wenn vegan – dann aber richtig!

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	5 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 120,00
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen

03.07.2020 16:00, Graz-Wetzelsdorf

Ort	Graz-Wetzelsdorf
Beginn	03.07.2020 16:00
Ende	03.07.2020 21:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz-Wetzelsdorf
Information	Kundenservice, Tel +43 316 8050 1305
Kursnummer	LK-19-0077