

---

## Ausgegraben

Wurzel- und Knollenraritäten sind Bodenschätze der besonderen Art. Sie stehen mittlerweile vor allem im Bioanbau in großer Vielfalt zur Verfügung.

Reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen unterstützen sie Immunsystem und Wohlbefinden. In diesem Kochseminar stellen wir Ihnen Raritäten wie Süßkartoffel, Topinambur, Yacon, Knollenziest, Oca u. v. m. vor und bereiten daraus kulinarische Köstlichkeiten zu. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin - diese Schätze sind wahre Allrounder und schmecken auch als Basis für Brote, Mehlspeisen, Aufstriche oder Marmeladen. Auch ihr Einsatz in der Volksmedizin ist Teil des Seminars. Kosten Sie sich durch diese Besonderheiten und vertreiben Sie damit ein wenig die Eintönigkeit des Winters.

---

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 63,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** interessierte Personen

**Mitzubringen:** Kochschürze

### Verfügbare Termine