BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
EBENRAIN – ZENTRUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATUR UND ERNÄHRUNG

Kurs für die Landfrauen Bezirk Rheinfelden

Hafer - unscheinbarer Superfood

Hafer enthält mehr Nährstoffe und Vitamine als andere Getreide. In diesem Kurs lernen Sie das zarte Korn und seine die vielfältige Verwendung in der Alltagsküche kennen. Viele hundert Jahre lang war Hafer ein Hauptnahrungsmittel. Als Oat oder Hafermilch erlebt er zurzeit einen Aufschwung. In diesem Kurs lernen Sie die wertvollen Inhaltsstoffe und gesundheitlichen Vorzüge des Hafers kennen. Gemeinsam werden wir Haferkörner, Flocken und Mehl zu schmackhaften pikanten und süssen Gerichten und Gebäcken verarbeiten. Denn, Hafer ist mehr als Porridge und Birchermüesli.

Datum:	Dienstag, 5. März 2024, 17.30 – ca. 21.30 Uhr
Leitung:	Maya Mohler, Ebenrain-Zentrum
Ort:	Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach Gebäude Nr. 5, Kursküche und Esszimmer
Kosten:	Fr. 850.- pauschal pro Kurs für 10-12 Personen (inkl. Lebensmittel, Dokumentation, Wasser, Tee, Kaffee)

Programm

17.30 h	Begrüssung mit Hafermilch-Degustation Vorstellungs- und Erwartungsrunde
17.45 h	Informationen rund um den Hafer
18.45 h	Praxisteil in der Küche, diverse Gerichte vorstellen und zubereiten
20.15 h	Gemeinsames Essen
21.00 h	Aufräumen, abwaschen
21.30 h	Kursende

Alle Teilnehmenden erhalten eine Dokumentation mit den Grundlagen und Rezepten.

EBENRAIN
LANDWIRTSCHAFT | NATUR | ERNÄHRUNG

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken