

Wilde Vollwertküche in den Urner Alpen

Vier Tage vegetarisch und vollwertig kochen, sowie auf kleinen Wanderungen den Bergfrühling geniessen, Wildkräuter sammeln und verarbeiten, kneipen und diskutieren - alles in der wunderschönen Landschaft des Lidernengebietes.

3. – 6. Juni 2019

Lidernenhütte SAC, 6452 Riemenstalden www.lidernenhuetten.ch,
041 820 29 70.

Fr. 790.-- pro Person inkl. Übernachtung im Matratzenlager, Vollpension und Kursunterlagen.

Anmeldung bis am 30. April 2019 an: Irène Kamer, Gesundheitsberaterin GGB und Hüttenwartin der Lidernenhütte SAC. info@lidernenhuetten.ch oder 041 741 12 07.
Der Kurs wird bei mind. 3 bis max. 6 Personen durchgeführt.

Aus dem Inhalt:

Getreide und ihre Verwendung, Frischkost in verschiedenen Variationen, Brot backen, Kennenlernen von wildwachsenden Kräutern, Kochen auch ohne tierisches Eiweiss.

