

Wildkräuter-Programm

- **Frühlingskräuterexkursion „Frühlingserwachen“ mit Kochatelier** Frühlingskräuter zum Entgiften, Entschlacken und Stärken. Sonntag, 26. März von 10.30 – 15 Uhr. KB: 22 EUR (18 EUR für Mitglieder)
- **Wildkräuter-Kochkurs** Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildkräutern. Samstag, 29. April von 10-17 Uhr. KB: 49 EUR (45 EUR)
- **Wildkräuterexkursion mit Kochatelier „Die wunderbare Welt der essbaren Pflanzenfamilien“** Pflanzenfamilien können durch bestimmte Merkmale bestimmt werden. Donnerstag, 11. Mai von 18.30 – 22.30 Uhr. KB: 22 EUR (18 EUR)
- **Wildkräuterexkursion „Kräuterapotheke für unterwegs“** Mit Workshop zum Herstellen von hilfreichen Präparaten für die Reiseapotheke. Donnerstag, 8. Juni von 18.30 – 22.30 Uhr. KB: 22 EUR (18 EUR)
- **Wildbeeren-Kochkurs** Beeren und Spätsommerkräuter werden gesammelt, um ein richtiges Menü herzustellen und zu kosten. Samstag, 23. September von 10-17 Uhr. KB: 49 EUR (45 EUR)
- **Winterexkursion „Weihnachtszauber“ mit Kochatelier** Der etwas andere Adventsnachmittag mit traditionellen Bräuchen und Gewürzen. Samstag, 9. Dez. von 13.30 – 18 Uhr. KB: 22 EUR (18 EUR)

Alle Kurse und Veranstaltungen finden in der Seminarküche von Karin Laschet in Kelmis, Schnellenberg 6, statt.

Anmeldungen für alle Angebote bei den Ländlichen Gilden unter 080/41 00 60 oder ilona.benker@bauernbund.be

Nach der Anmeldung erhalten Sie ein Schreiben mit allen Informationen und der Zahlungsaufforderung. Bezahlung nur per Überweisung möglich.

Alle Veranstaltungen finden Sie auch unter www.laendlichegilden.be



Karin Laschet

Kräuterpädagogin, Heilkräuterexpertin, Imkerin, UGB-Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Fachberaterin im Bereich Vollwert-, Kinder-, Sportler-, und Seniorenernährung und Lebensmittelintoleranzen

Schnellenberg 6, 4720 Kelmis - Tel. 0032 477 732896

E-Mail: karin.laschet@gmail.com

Programmangebot 2017

**Gemeinsame Angebote in Kooperation
mit den Ländlichen Gilden**

Kochkurse

Unser Klassiker: Kochkursreihe „Besser Essen“

Im Frühjahr und Herbst 2017 finden jeweils zwei Parallelkurse (dienstags oder mittwochs) à 4 Kochabenden (1x Monat) zu unterschiedlichen Themen statt. Die Kurse sind nur als 4er Block buchbar. Hier die einzelnen Termine:

- Schnupperkurs (einzeln buchbar): 25. Januar: „Vergessenes Wintergemüse“

Frühjahrsblock:

- 14. oder 15. Februar: „Pfannengerichte - schnell und lecker!“
- 14. oder 15. März: internat. Küche: „Gerollt und gefaltet - einfach multi kult!“
- 18. oder 19. April: Spargelzeit: „Aufläufe – schnell und lecker!“
- 16. oder 17. Mai: Frühlingssalate, Fischgerichte: „Fischer’s Fritz Teil I“

Herbstblock:

- 19. oder 20. September: Spätsommergerichte mit Gemüse und Gartenkräuter
- 17. oder 18. Oktober: Ernte Dank: Herbstliche Rohkostsalate (Öle, Nüsse)
- 21. oder 22. November: Gesund durch die Winterzeit: Hülsenfrüchte-Gerichte
- 16. und 17. Januar 2018: Vergessenes Wintergemüse II

Kostenbeitrag: 112 EUR (100 EUR für Mitglieder) für vier Kochabende.

Kochkurs: „Verre-in: Herzhafte Häppchen in edler Hülle“

Häppchen ganz kreativ und modern mit Gläschen (sogenannte „Verrines“) gestalten. Zwei Termine zur Auswahl: Dienstag, 27. oder Mittwoch, 28. Juni, jeweils von 18.30-22.30 Uhr. KB: 35 EUR (30 EUR für Mitglieder)

Männerkochkurs „Ran an den Herd“

Männer unter sich: von Basics bis hin zu raffinierten Rezepten und Zubereitungsarten. Mit vielen Erklärungen, Tipps und Kniffen für das Arbeiten in der Küche! Im Frühjahr und Herbst 2017 finden jeweils zwei parallele Kochkurse à 4 Abende (2x Monat) immer donnerstags von 18.30 bis 22 Uhr statt. Die Kurse sind nur als 4er Block buchbar. Hier die Termine im Einzelnen:

Frühjahrsblock:

- Gruppe I: am 2. und 16. Februar sowie am 9. und 23. März
- Gruppe II: am 9. Februar sowie am 2., 16. und 30. März

Herbstblock:

- Gruppe I: am 28. September, 12. und 26. Oktober sowie am 9. November
- Gruppe II: am 5. und 19. Oktober sowie am 23. November und 7. Dezember.

Kostenbeitrag: 112 EUR (100 EUR für Mitglieder) für vier Kochabende.

Studentenkochkurs: „Koch Dich fit für die Uni!“

Kochkurs NUR für Studenten am Donnerstag, 31. August von 10.00 bis 14.00 Uhr. Für alle neuen oder auch erfahrenen Studenten, die ab und zu selber kochen und sich gesund ernähren wollen. Kostenbeitrag: 18 EUR

Weihnachts-Kochkurs

Wir feiern den Jahresabschluss mit warmen Verrines, mit Rehpfeffer, Entenbrust und leckeren Weihnachtsdesserts: Dienstag, 12. Dezember von 18.30 bis 22.30 Uhr. KB: 40 EUR (35 EUR für Mitglieder)

Regionale Heilpflanzen: Verschiedene Themenabende

jeweils montags von 19.30 bis 21.30 Uhr

- 20. Februar: Entgiften und Entschlacken: Wurzel-Tinkturen: Der Löwenzahn
 - 20. März: Entgiften und Entschlacken: grüne Smoothies: Die Brennnessel
 - 24. April: Entgiften und Entschlacken: vernünftige Teezubereitung: Die Birke
 - 22. Mai: Erkältung, Husten: Heilpflanzenlikör: die Fichte
 - 12. Juni: Immunsystem, Erkältung: Heilpflanzensirups: die Holunderblüten
 - 28. August: Nervöse Unruhe: Heilpflanzen richtig Trocknen: der Lavendel
 - 25. Sept: Erkältung/Phytobiotika: Heilpfl.-Essig/Auszugsöle: Kapuzinerkresse
 - 23. Oktober: Erkältung /Husten: Bronchialsalbe– der Dost (wilde Majoran)
- KB: 18 EUR (15 EUR) pro Abend. Bei Buchung und Zahlung aller acht Vortragsabende als Block: 126 EUR (105 EUR für Mitglieder).