

Kochkurs speziell für Neudiagnostizierte

Der Einstieg in die glutenfreie Diät ist nicht einfach und bringt viele Herausforderungen mit sich. Damit der Start ins glutenfreie Leben gelingt, bieten wir neu einen praxisbezogenen Einführungskurs speziell für Neudiagnostizierte.

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, worauf sie beim Einkauf glutenfreier Produkte und bei der Zubereitung in der Küche achten müssen. Unter fachkundiger Leitung werden in kleinen Gruppen einfache, leckere Rezepte gekocht und gebacken. Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit glutenfreien Teigen kennen und erhalten viele nützliche Tipps und Tricks. Auch Fragen und Diskussion kommen nicht zu kurz.

Samstag, 4. September 2021, 09.30 bis 16.30 Uhr

Berufsbildungszentrum BBZ Olten, Aarauerstrasse 30, 4600 Olten

(6 Min. zu Fuss ab Bahnhof Olten, Parkmöglichkeiten in der Nähe)

Kurskosten

Mitglieder der IG Zöliakie CHF 160.00, Nicht-Mitglieder CHF 190.00
(inklusive Lebensmittel, Mittagessen, Getränke sowie Rezeptunterlagen)

Kursleitung

Carine Buhmann, dipl. Gesundheitsberaterin für Ernährung und Fachfrau für Zöliakie (www.carinebuhmann.ch). Sie hat mehrere glutenfreie Koch- und Backbücher publiziert und gibt seit vielen Jahren Schulungen und Praxiskurse für Fachleute und Zöliakiebetreffene.

Teilnahmebedingungen

Der Kurs ist für Erwachsene reserviert, die direkt oder familiär von Zöliakie betroffen sind. Aufgrund der Situation mit Covid können nur Personen mit gültigem Covid Zertifikat (vollständig geimpft, genesen oder getestet) am Kurs teilnehmen.

Hinweis

Wir verwenden laktosefreie Milchprodukte. Allerdings können wir bei einer allfälligen Nuss- oder Ei-Allergie keine Alternativrezepte anbieten.

Anmeldung

Via Mail an sekretariat@zoeliakie.ch. Bitte Folgendes angeben: Vorname, Name, Adresse, Telefonnummer, Angabe ob geimpft, genesen oder bis zum Kurstag ein Covid-Zertifikat vorhanden ist.

Die Anzahl Teilnehmer ist beschränkt, eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich.



Carine Buhmann
dipl. Gesundheitsberaterin
für Ernährung und
Fachfrau für Zöliakie

Wir freuen uns auf d