

Grundkurs

einfacher Einstieg in die glutenfreie Küche

Die Umstellung auf glutenfreie Ernährung bringt viele Herausforderungen mit sich. Damit der Start im Küchenalltag gelingt, bieten wir einen praktischen Einführungskurs für Einsteiger/innen an – ganz nach dem Motto: «Glutenfrei mit Genuss – einfach und gelingsicher!»

In diesem Kurs zeigen wir euch leckere Alltagsrezepte, geben euch viele hilfreiche Praxistipps im Umgang mit glutenfreien Teigen und beantworten eure Fragen. Unter fachkundiger Anleitung werden in kleinen Gruppen verschiedene Rezepte (Brot, Pizza, Spätzli, Kuchen u.a.) zubereitet und der Umgang mit unterschiedlichen glutenfreien Teigen geübt.

Kursdaten und Kursorte

Samstag, 23. März 2024, Fachschule Viventa Zürich

Samstag, 14. September 2024, Berufsbildungszentrum Olten

Zeit

10.00 – 15.30 Uhr

Kursleitung

Carine Buhmann, Kochbuchautorin und Fachfrau für Zöliakie, www.carinebuhmann.ch

Teilnahmebedingungen

Der Praxiskurs ist für Erwachsene reserviert, die direkt oder in der Familie von Zöliakie betroffen sind. Wir empfehlen dringend, vorgängig am Webinar 'Neudiagnostizierte' teilzunehmen oder die Videoaufzeichnung anzuschauen. Die Daten der Webinare findet ihr ab 2024 auf unserer Webseite.

Kosten

- für Mitglieder der IG Zöliakie: CHF 200.00
- für Nichtmitglieder CHF 260.00

In den Kurskosten inklusive sind Zutaten, Mittagessen, Getränke sowie Rezeptunterlagen.

Hinweis

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

Anmeldung

via Anmeldeformular auf der Webseite ([hier](#)). Die Anzahl Teilnehmende ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Es wird eine Warteliste geführt.

Beachte auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zu den Kursen der IG Zöliakie ([hier](#)).

