

Jeanette Langguth

WILDPFLANZENKÜCHE



*Gemeinsam
Kochen -
im Einklang
mit der Natur
gesund leben*



Vitalstoffreiche Vollwertkost & Wildpflanzen

In allen Lebensmitteln aus der Natur sind Vitalstoffe in einem harmonischen Verhältnis so enthalten, dass sie unser Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern. Nach dem Motto von Prof. Kollath: „Lasst unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich“ werden bei der „Vitalstoffreichen Vollwertkost“ alle Lebensmittel so unbehandelt wie möglich verzehrt.

In meiner Wildpflanzenküche mitten im bayerischen 5-Seen-

Land, in Seefeld/Hechendorf, werden wir gemeinsam einfache, gesunde, vitalstoffreiche, aber dennoch raffinierte Gerichte der Saison gemeinsam zubereiten und in geselliger Runde verzehren. Sie haben dabei die Möglichkeit viel Interessantes über den Nährwert unserer täglichen Nahrung zu erfahren und den Umgang mit Wildpflanzen kennenzulernen.



J. Langguth

Dipl. Ökotrophologin Jeanette Langguth, Kräuterpädagogin



Kochschule & Kräuterkunde

Der Donnerstags-Kurs

Jeden zweiten Donnerstag im Monat findet von 18 – 21.30 Uhr mein Kurs für "Vitalstoffreiche Vollwertkost" statt.



Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

In meiner Küche verwenden wir biologische Zutaten aus der Region und beziehen die heimischen Kräuter des Gartens mit ein. Küchentechnisch sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder bekommt die Möglichkeit, all die wichtigen, kleinen Schritte der Nahrungsmittelzubereitung zu erlernen. Aber auch für erfahrene Köche und Köchinnen bleibt es spannend: die Auswahl an Gerichten ist groß und wird dem jeweiligen Können angepasst.

Anmeldung unter
Tel. 0160 98284918 oder
jl@wildpflanzenkueche.de

Veranstaltungsort
Wildpflanzenküche Langguth
Auinger Weg 8
82229 Seefeld/Hechendorf
Ortsteil Güntering
(S8 Richtung Herrsching)

Kosten
50 Euro pro Person/ Abend
max. 8 Teilnehmer
alle Materialien sind inklusiv

weitere Infos und Rezepte
www.wildpflanzenkueche.de

Jeanette Langguth

WILDPFLANZENKÜCHE

