

## 252-A3R002 Kochkurs: Heimisches Superfood - gesund, regional & überraschend vielseitig

Beginn	Dienstag, 14.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 € 20,00 Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr inkl.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Karin Neumaier
Mitzubringen	Speisebehälter, Schürze, Schneidbrett, scharfes Messer, eigene Getränke
Kursort	Mittelschule Arnstorf (Schulküche), Eggenfeldener Straße 43, 94424 Arnstorf

Goji? Chia? Avocado?

Superfoods müssen nicht um die halbe Welt reisen, um gesund zu sein!

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Schätze direkt vor unserer Haustüre:

Von Hagebutte über Leinsamen bis zur Brennessel - es gibt viele heimische Lebensmittel, die genauso nährstoffreich und vielseitig sind wie ihre exotischen Verwandten.

Was Euch erwartet:

Einführung in das Thema "Superfood aus der Region"

Vorstellung und Eigenschaften verschiedener heimischer Power-Zutaten

Tipps zur Verarbeitung, Aufbewahrung & Integration in den Alltag

Viele Aha-Momente - ganz ohne Importware

Am Ende des Kurses wartet eine gemeinsame Verkostung - so könnt Ihr Euch gleich selbst vom Geschmack und der Vielfalt überzeugen!

### Termine

Datum		Ort
14.10.2025	18:00 - 20:00 Uhr	Eggenfeldener Straße 43, Arnstorf, Mittelschule, Schulküche

[zur Kursdetail-Seite](#)