



**Südtiroler
Bäuerinnen**

Aus unserer Hand

Gartenlust trifft auf Kochkunst

Dieser besondere Kochkurs ist eine „runde Sache“.

Bäuerinnen geben Tipps und Tricks zum Anbau, zur Auswahl der richtigen Sorte, zur Pflege im Garten oder zur Ernte. Und Köchinnen kreieren mit den Produkten einmalige Gerichte und verraten Insiderwissen zur Zubereitung. Denn Genuss beginnt nicht erst auf dem Teller.

Die HGV (Hotelier – und Gastwirteverband) Ortsgruppe Freienfeld und die Südtiroler Bäuerinnenorganisation (SBO) laden ein zur ersten Ausgabe der gemeinsam organisierten Kurse „Gartenlust trifft auf Kochkunst“.

Die erste Ausgabe ist dem Mangold gewidmet.

Mangold – das Gold aus dem Garten in der Küche
am Donnerstag, den 7. Juni 2018
von 18.00 Uhr bis ca. 22.00 Uhr
in der Vereinsküche Stilfes bei Freienfeld

Bäuerin und Gartenführerin Hiltraud Erschbamer erzählt Wissens – und Nachahmenswertes zum Anbau von Mangold, den verschiedenen Sorten, der richtigen Ernte oder der richtigen Lagerung.

Köchin und ganzheitliche Ernährungstrainerin Elisabeth Pichler zaubert gemeinsam mit den Teilnehmerinnen folgende Gerichte aus Mangold:

- Rote Beete-Apfelcarpaccio mit Linsen und Mangoldpesto
- Buchweizennudel mit Mangold, Spargel, Bergkäse und Kresse
- Lammkarree in Kräuter-Schüttelbrotgremolata auf leicht pikantem Mangold dazu gebratene Polentawürfel
- Mascarpone-Eierlikörmousse auf Erdbeer-Mangoldragout mit Mandelkrokant

Nach dem gemeinsamen Geschmacks – und Genusserlebnis werden beide Referentinnen abschließend erklären, wie Reste sinnvoll verwertet werden können.

Damit schließt sich der Kreis.



Details

Gartenlust trifft auf Kochkunst

Am **Donnerstag, den 7. Juni 2018**

Von **18.00 bis 22.00** Uhr

In der Vereinsküche **Stilfes** bei Freienfeld

Mit **Bäuerin Hiltraud** Erschbamer und **Köchin Elisabeth** Pichler

Anmeldung bei SBB Weiterbildungsgenossenschaft 0471 999 365 oder
weiterbildung@sbb.it

Kosten pro Teilnehmer: € 50,00 + Mwst.

Teilnehmerzahl begrenzt!

Die Veranstaltung kann dank der guten Zusammenarbeit mit SBO Freienfeld, der HGV Ortsgruppe Freienfeld sowie der Weiterbildungsgenossenschaft im Südtiroler Bauernbund stattfinden.

Allen Partnern und Gönnern ein herzliches Vergelt´s Gott.