

Superfood – exotisch und einheimisch

Wann	Samstag, 11. September 2021
Zeit	13 bis 18 Uhr
Kursleitung	Melanie Kleineberg-Ranft (Dipl. Botanikerin, Gartenpädagogin)
Kosten	150 CHF (130 CHF für Mitglieder Freunde des Botan. Gartens)
Anmeldung	melanie.ranft@systbot.uzh.ch, 078 761 64 39

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen: <http://www.bg.uzh.ch/de/kurse.html>

Superfood - der Begriff ist in aller Munde. Doch was genau zeichnet die pflanzlichen «Helden» auf dem Teller aus? Warum werden normale Lebensmittel wie Federkohl, Granatapfel und Chiasamen zu wunderbaren Helfern für unsere Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden? Was steckt wirklich in den gesunden Pflanzenprodukten und worauf sollte man achten?



Im Theorieteil und bei einem Rundgang im Botanischen Garten Zürich lernen Sie viele Superfood-Pflanzen wie Curcuma, Moringa Maca und Goji kennen.

Es werden aber vor allem auch die genauso wertvollen einheimische Alternativen vorgestellt, ob vom Markt oder wild in der Natur gesammelt. Denn Hanfsamen, Leinöl, Hagebutte und Brennnessel stehen den

teuren, von weit her importierten Superfood-Pulverchen in nichts nach.

Sie werden viele der vorgestellten Superfoods probieren können und bekommen Rezepte und Ideen, wie Sie diese in die eigene Ernährung mit aufnehmen können.



Melanie Kleineberg-Ranft ist diplomierte Botanikerin und Fachfrau für Wildpflanzen. Nebst ihrer Anstellung am Institut für Systematische und Evolutionäre Botanik gibt sie Gartenführungen und Kurse am Botanischen Garten Zürich. Als leidenschaftliche Köchin zeigt sie dabei besonders gerne essbare Wildpflanzen, exotische Gewürze und alte Gemüsesorten, die sie auch gern in Kochkursen schmackhaft zubereitet.