

Superfood – exotisch und einheimisch

Wann	Samstag, 7. September 2019
Zeit	13 bis 18 Uhr
Kursleitung	Melanie Kleineberg-Ranft (Dipl. Botanikerin, Gartenpädagogin)
Kosten	140 CHF (120 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 plötzlich zu wunderbaren Lebensrettern? Was steckt wirklich in den gesunden Pflanzenprodukten?



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

Es werden aber auch genau so wertvolle einheimische Alternativen vorgestellt, ob vom Bauern oder wild in der Natur gesammelt. Denn Hanfsamen, Leinöl, Heidelbeeren und Brennnessel sind stehen

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

Sie können viele Superfoods probieren und werden im abschliessenden Workshop auch kleine Gerichte wie Smoothies und Energiekugeln daraus herstellen für ein kunterbuntes, gesundes Buffet.





Melanie Kleineberg-Ranft ist diplomierte Botanikerin und Fachfrau für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Seit 20 Jahren gibt sie Gartenführungen und Kurse am Botanischen Garten der Universität Zürich, nebst ihrer Tätigkeit als Assistentin am Institut für Systematische und Evolutionäre Botanik. Als leidenschaftliche Köchin zeigt sie dabei besonders gerne essbare Wildpflanzen, exotische Gewürze und alte Gemüsesorten, die sie auch gern in Kochkursen schmackhaft zubereitet.

.
.