

NATUR
KRAFT
WERKE®

HOCHWIRTS

NEUES ESSEN
MIT ALTEN SORTEN

AUF DER SUCHE NACH DEM WUNDER-
BAREN IN KÜCHE UND KULINARIK,
DIÄTETIK UND HEILKOST.

HOTEL GRISCHA, DAUOS UND DIE UMLIEGENDE
NATUR DER WÄLDER UND BERGWIESEN
SAMSTAG 5. OKTOBER 2013, 9H - 20H
ANSCHLIESSENDE ÜBERNACHTUNG IM HOTEL GRISCHA
ODER IM ZELT/SCHLAFSACK MÖGLICH.
AM NÄCHSTEN TAG BERGSPAZIERGANG UND
FRÜHSTÜCKSYOGA MIT MARTIN HÄNGGI.

IM RAHMEN DER NATURKRAFTWERKE® VORTRAGS- UND PERFORMANCEREIHE:

ENERGIE EIWIEISS KOHLENHYDRATE FETT

KLARTEXT UND KONTROVERSE AUS WISSENSCHAFT, TRADITION, INNOVATION

Komm mit auf die Reise zur Ursprünglichkeit, zum maximal Einfachen und Schönen der alten Getreide-, Leguminosen- und Gemüsesorten, wie sie unsere Vorfahren vor den Weltkriegen noch kannten. Der österreichische Arche Noah Sterne Koch und Naturküchen-Virtuose Johannes Reisinger verführt, berührt und begeistert mit Wissen und Können, Genie und Eleganz. Dabei wird aus dem Sortiment der Biofirma NaturKraftWerke®, der umliegenden Natur und mitgebrachten Schätzen aus Arche Noah und anderen Gärten geschöpft und an mehreren Werkplätzen laboriert in der freien Natur und im Hotel Grischa. Einfache Mahlzeiten werden zeitgemäss und attraktiv zubereitet und anschliessend gemeinsam gegessen. Mit vielen naturkundlichen Fussnoten, Tipps und Storys.

KURSLEITUNG Johann Reisinger. Hauben-Gastronom, Dozent und Naturkochstar aus Österreich. Engagiert für alte Gemüse- und Getreidesorten (Arche-Noah); erforscht die Lebensmittel als «Lebensmittel». Einfachste Methoden führen zu höchsten Ess-Erlebnissen.

VERANSTALTER Antonius Conte. Gründer, Inhaber und Geschäftsführer von NaturKraftWerke®, Heilpraktiker. Experimenteller Naturkoch und Künstler. Begründer der landwirtschaftlichen Initiative «Pflugloser Mischfruchtanbau». Herausgeber der Edition «Neues Essen».

PATRONAT Martin Hänggi. Spitzensportler, Olympiatrainer, 5-facher Schweizermeister im Eisschnelllauf, Yoga-Lehrer, Davoser. NaturKraftWerke®-Botschafter und Bio-Lebensmittelhändler. Erfahrungen aus den Möglichkeiten einer natürlichen Ernährung im Spitzen- und Liebhabersport.

PROGRAMM Schulung der Sensorik und der Zubereitungsmethoden mit Johann Reisinger. Kennenlernen des Kochens und Verarbeitens der alten Gemüse- und Getreidesorten kombiniert mit essbaren Wildpflanzen aus Wiese und Wald. Vermittlung umfangreichen Wissens und entsprechendes Umsetzen, Kreativitätscoaching. Je nach Wetter: Kochen am offenen Feuer, dem einfachsten Ursprungsherd der Menschheit. Kennenlernen des Lehmtopfs Tajine, des Gussbackofens «Dutch Oven», der «Erdloch-Methode» und Brot backen im Lehmbackofen. Einfach, natürlich, nachhaltig und auch familientauglich.

KOSTEN 11 Stunden Kochkurs, Unterlagen und zwei Essen mit Getränken: sFr 150.-, Bergspaziergang und Frühstücksyoga: sFr 25.-, Übernachtungskosten sind separat. Unsere Empfehlung: www.hotelgrischa.ch oder Schlafsack in Hütte / Zelt.

ANMELDUNG

Per Email: info@naturkraftwerke.com

Via Internet: www.naturkraftwerke.com/kochkurs

Oder Formular unten ausfüllen und kopieren oder abschneiden, in einen Umschlag stecken und einsenden an: NaturKraftWerke®, Gibelstrasse 11, 8607 Aathal-Seegräben

Hiermit melde ich mich zum Kochkurs NEUES ESSEN MIT ALTEN SORTEN am Samstag den 5. Oktober in Davos an. Kursgebühr: sFr 150.- (Rechnung folgt auf Anmeldung. Nach Bezahlung ist die Anmeldung gültig.)

Vorname, Name

Telefonnummer

Strasse, Hausnummer

E-Mail

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift