

# Natürlich gut essen!

## THE PLANTPOWER WAY mit Elfe Cala



### KOCHKURSE AM LUGANER SEE THE PLANTPOWER WAY \* ITALIA

In diesen Kursen lernen sie die traditionelle italienische Küche mit ihren vielfältigen Geschmacksnuancen der Regionen kennen. Die richtige Vorbereitung wie Polenta mit Pilz Osso Buco, Spinat Cannelloni, Arancini oder Risotto. Parmigiana, gefüllte Zucchini Blüten und vieles mehr.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit seine Technik und die Vorbereitung der Rezepte zu verbessern und danach die köstlichen Gerichte von Elfe zu geniessen.

Diese Kurse geben Ihnen die Möglichkeit sich mehr auf eine pflanzenbasierte Ernährung auszurichten. Viele Rezepte sind bereits glutenfrei. Doch auf Wunsch können sie die Kurse auch komplett glutenfrei buchen.

Sie lernen wie man pflanzlichen Käse (z.B. Parmesan) herstellt und erhalten Tipps für die Zubereitung von köstlichen Gemüsesorten.

Bella Italia erleben und im siebten Himmel schweben.

Gemüse und Früchte für den Kochkurs stammen aus biologischem Anbau und alle weiteren Produkte von der Schweizer Firma NaturKraftWerke!

Kochkurs 5 Stunden inklusive aller Materialien, Wasser, Wein und Kaffee.

Preise  
2 Personen CHF 380.00  
4 Personen CHF 480.00

Auf Wunsch können die Kurse in den Sprachen    durchgeführt werden

Gerne sind wir bei der Hotelsuche behilflich!

### Kontakte und Informationen

**Elfe Cala**  
Mail: [elfecala@outlook.com](mailto:elfecala@outlook.com)  
Mobil: +41799037797  
[www.blog.foodacademy.ch](http://www.blog.foodacademy.ch)

