

## 12-30512 Vegan - Veggie - Indisch - weil wir das Beste für Umwelt, Mensch und Tier wünschen

Beginn	Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 14:30 Uhr
Kursgebühr	23,80 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Usha Singh-Kren
Informationen	Es entsteht eine Lebensmittelumlage (siehe Hinweis zu Kochen), die auch bei Abwesenheit gezahlt werden muss, wenn nicht 2 Werktage vorher eine Abmeldung bei der VHS erfolgt. Bitte Geschirrtücher und evtl. Schürze und Behälter für Reste mitbringen.
Kursort	Küche, Pérenchiesstr., 51491 Overath

Indisches Essen ist sehr lecker und gesund durch die Vielzahl an Gemüsen, Hülsenfrüchten und der Gewürze wie z. B. Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel. Für Menschen, die vegan leben und kochen wollen, ist die indische Küche, die ohnehin überwiegend vegetarisch ist, wegen ihrer Vielfalt eine perfekte Alternative. In diesem Kurs lernen Sie, wie sich durch ein paar einfache Handgriffe viele Gerichte vegan umwandeln lassen.

Es entsteht eine Lebensmittelumlage (siehe Hinweis zu Kochen), die auch bei Abwesenheit gezahlt werden muss, wenn nicht 2 Werktage vorher eine Abmeldung bei der Kursleiterin erfolgt. Bitte Geschirrtücher und evtl. Schürze und Behälter für Reste mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.10.2021	10:00 - 14:30 Uhr	Schulzentrum Overath - Cyriax, Küche

[zur Kursdetail-Seite](#)