

## Ida kocht regional und biologisch

In diesem Kochkurs zaubern Sie mit Seminarbäuerin Ida Traupmann ein saisonales Menü mit

- Aperitif
- Vorspeise
- Hauptgericht und
- Nachspeise

– natürlich mit regionalen und biologischen Zutaten.

Gemeinsam wird gekocht, probiert und genossen, ganz im Zeichen der Jahreszeit.

Dabei gibt's viele praktische Tipps zur Auswahl und Verarbeitung saisonaler Produkte sowie Inspiration für neue Rezepte, die sich leicht zuhause nachkochen lassen.

Ideal für alle, die mit bewusstem Genuss und frischen Lebensmitteln kreativ werden möchten.

---

---

**Information**

**Verfügbare Termine**

**Kursdauer:** 4 Einheiten

---

**Kursbeitrag:** 50,00 € Kursgebühr

---

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

---

**Zielgruppe:** Frauen und Männer, die gerne kochen und  
Wissenswertes über heimische Lebensmittel  
erfahren möchten

---

**Mitzubringen:** Bitte Kochschürze und Dose für Kostproben  
mitnehmen.

---