

## Vegetarisch Kochen nach den fünf Elementen (TCM) mit einheimischen Wildkräutern

---

<b><u>Kontakt/Koord.:</u></b>	Danielle Cesarov-Zaugg Pavillonweg 14 3012 Bern	Telefon: 079 354 71 46 e-Mail: <a href="mailto:danielle.cesarov@itsa.ch">danielle.cesarov@itsa.ch</a>
<b><u>Fachwissen TCM:</u></b>	Nicoletta Mastropiero Bernstrasse 92 3072 Ostermundigen	Telefon: 079 343 46 73 e-Mail: <a href="mailto:nicoletta@mastropiero.ch">nicoletta@mastropiero.ch</a>
<b><u>Wildkräuter:</u></b>	Hans Peter & Prisca MüZu (Müller-Zuber) Burgerweg 36 2532 Magglingen	Telefon: 032 322 08 03 E-Mail: <a href="mailto:info@wildkraeuterkurse.ch">info@wildkraeuterkurse.ch</a>

---

<b><u>Inhalt und Ablauf:</u></b>	- Danielle	Begrüssung /Ablauf	10'
	- Nicoletta	Einführung TCM / 5 Elemente und Ernährung	60'
	- MüZu	Wildkräuter nach 5 Elementen und Sammeln	90'
	- Pause	Wildkräuterhäppli	20'
	- MüZu/Nicoletta	Wildkräuter verarbeiten und Kochen	60'
	-	Essen, Geniessen, Austauschen individuelle Fragen	120'

**Datum/Zeitraum:** **Samstag 3. Juli 2021 14-20h**

**Ort:** Magglingen, Burgerweg 36 – Garten/Wiese und nähere Umgebung / Kochen draussen

**Org. ÖV / Auto (Mitfahrgelegenheiten):** bitte bei Anmeldung mitteilen, wer mitfahren möchte!

**Kursunterlagen:** Pflanzenportraits / Heilwirkung - MüZu Rezepte nach den 5 Elementen gekocht

**Material:** Palmblatt Teller und Mehrwegbesteck vorhanden (**bringt euer Glas mit!**)

**Kosten pro Teiln.:** Essen, Getränke, Kursunterlagen: Unkostenbeitrag für Kurskosten pro Person: **CHF 90.--**

**Anmeldung:** [danielle.cesarov@itsa.ch](mailto:danielle.cesarov@itsa.ch)

**Anmeldeschluss:** Donnerstag 1. Juli 2021 **Teilnehmerzahl:** mind. 6 /max. 12

**Bedingungen:** Witterung: findet bei jeder Witterung statt / ev. Ausweichmöglichkeit bei extremer Witterung  
Versicherung: Sache der Teilnehmer  
Kursabsage: 24 h vor Kurs, danach Bezahlung der ganzen Kurskosten  
Massnahmesituation: Anpassungen kurzfristig nach Bedarf / wir arbeiten ohne Masken – persönliche Schutzbedürfnisse werden respektiert

Verbindliche Anmeldung für den Wildkräuter-Kochanlass in Magglingen vom 3. Juli 2021 14-20h

Ich habe die Bedingungen gelesen und akzeptiere diese.

Name und Vorname, Adresse; Anzahl Personen, die teilnehmen \_\_\_\_\_

---

---

Mailadresse: \_\_\_\_\_

Natelnummer: (ich habe **whats app** JA/NEIN – ich habe **Telegram** JA/NEIN) \_\_\_\_\_

Datum und Unterschrift: \_\_\_\_\_

