

# Glutenfreies Kochen und Backen – leicht gemacht

## Fachschulung: Praktischer Koch- und Backkurs

Kursnummer: 312.4

**Datum, Zeit & Ort** Montag, 14. September 2020, 09.00 – 16.30 Uhr  
*Ort wird noch bekannt gegeben*

**Kursinhalt** Kochen und Backen – gelingsicher, schmackhaft und glutenfrei? Kein Problem, in diesem Kurs werden Sie verschiedene pikante und süsse Rezepte zubereiten. Sie erhalten viele praktische Tipps und Tricks im Umgang mit glutenfreien Produkten. Zum Einsatz kommen glutenfreie Fertigmehlmischungen und Spezialmehle, die von Natur aus glutenfrei sind, wie z. B. Buchweizen-, Erdmandel-, Kichererbsen- und Mandelmehl. Sie lernen auch die Zubereitung glutenfreier Teige kennen (Hefe-, Mürbe-, Biskuitteig). Nützliche Antworten auf häufig gestellte Fragen, verbunden mit Praxisbeispielen, ergänzen diesen Kurs. Im Fokus steht die kompetente und praxisbezogene Beratung von Kunden mit Zöliakie (und auch Weizenunverträglichkeit).

Dieses Seminar kann als Einzelkurs gebucht werden. Ausserdem erscheint es in der Seminarreihe «Glutenfreie Kompetenz», die aus vier Modulen besteht und nach Besuch aller Module mit dem gleichnamigen Diplom abgeschlossen wird.

Die Tagesmodule sind folgende:

- |                |                  |   |
|----------------|------------------|---|
| <b>Teil 1:</b> | 24. Februar      | Getreide aufs Korn genommen   |
| <b>Teil 2:</b> | 18. Mai          | Alles rund um Zöliakie und glutenfreie Ernährung                            |
| <b>Teil 3:</b> | 29. Juni         | Getreideunverträglichkeiten: neuer Hype oder notwendige Ernährungstherapie? |
| <b>Teil 4:</b> | <b>14. Sept.</b> | <b>Glutenfreies Kochen und Backen – leicht gemacht</b>                      |

**Kursleitung** Carine Buhmann

- Dipl. Gesundheitsberaterin und Ernährungsfachfrau
- Erwachsenenbildung, Referentin und Dozentin, Praxiskurse
- Food-Journalistin und Autorin erfolgreicher Kochbücher und Ernährungsratgeber
- Schwerpunkt Lebensmittelunverträglichkeiten, speziell Zöliakie und FODMAP.





---

<b>Methodik/Didaktik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Einführung in die glutenfreie Küche</li><li>- Glutenfrei Kochen und Backen, sowie gemeinsames Essen</li><li>- Fragen/Antworten und Erfahrungsaustausch</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praktisches Kochen und Backen</li><li>- Wissen über glutenfreie Ernährung vertiefen und Bezug zur Praxis herstellen</li><li>- Produktkenntnisse mit nützlichen Tipps und Tricks</li><li>- Beratungskompetenz stärken</li></ul>
<b>Empfohlene Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Verkaufsmitarbeitende</li><li>- Mitarbeitende mit Führungsfunktion</li></ul>
<b>Vorkenntnisse</b>	Es werden keine vorkenntnisse vorausgesetzt, jedoch Freude am Kochen und Backen. Die vorgängige Teilnahme an der Seminarreihe «Glutenfreie Kompetenz» oder zumindest am Kurs «Zöliakie» ist empfehlenswert.
<b>Min. Teilnehmer</b>	8 Personen
<b>Max. Teilnehmer</b>	12 Personen
<b>Kurskosten</b>	CHF 100.-/Person inkl. Mittagessen und Zwischenverpflegung.
<b>Anmeldung</b>	Olivia Gehrig, Assistentin Renaissance: <a href="http://www.biopartner.ch/renaissance">www.biopartner.ch/renaissance</a>   <a href="mailto:bildung@biopartner.ch">bildung@biopartner.ch</a>   Tel. 062 769 00 94 Anmeldeschluss: 12. Juni 2020
<b>Bemerkung</b>	Bitte bringen Sie zum Kurs eine Kochschürze und Aufbewahrungsdosen für allfällige Resten mit.

---

### Anreise

---

#### ÖV-Anreise

---

#### Anreise mit dem Auto

---

Weitere Kurse finden Sie auf [www.biopartner.ch](http://www.biopartner.ch).

Seite 2/2