



Cornelia John
INSTITUT FÜR BASISCHE ANWENDUNGEN
nach Dr. h. c. Peter Jentschura

Wisselser Str. 7a
36093 Künzell-Dirlos

Tel.: 0661 - 933 52 88
email: info@baseninstitut.de
www.baseninstitut.de

Ernährungs – Bewegungs – Herzens – Erlebnis-Kurse 2. Halbjahr 2022

MO 12. September 16-18 Uhr

WAFFELN - süß und pikant

Waffeln sind sehr beliebt, es gibt sie klassisch mit Weißmehl, Zucker, Eier, Milch...

Wir stellen Waffeln aus verschiedenen glutenfreien Mehlen her, süß und pikant, außerdem Milch- und Eifrei lasst euch überraschen, sie schmecken ziemlich gut.

Pro Mensch 20€ + 5€ Lebensmittel

MO 19. September von 16-18 Uhr

Fruchtleder und Rohkostbrote

Jetzt ist Erntezeit und da kommt die Frage auf, was mache ich mit dem vielen Obst und Gemüse?

Meine Lieblingsmethode ist Trocknen bei 42° C, da hier am wenigsten Enzyme verloren gehen.

Ich zeige Euch wie Ihr aus Obst leckereres Fruchtleder machen könnt und aus Gemüse Rohkostbrote.

Alle meine bisher produzierten Köstlichkeiten mit Brotaufstrich stehen zum Probieren bereit.

Pro Mensch 20€ + 5€ für die Köstlichkeiten

MO 26. September von 11-14 Uhr

Salat/Rohkost und Buchweizenauflauf

Wir wollen uns ein Mittagsmenue zaubern, dass sich seit Jahrzehnten in meiner Familie bewährt hat.

Buchweizen ist glutenfrei und kann vielfältig eingesetzt werden. Dieser Auflauf ist besonders lecker!!

Pro Mensch 30€ + 5€ Lebensmittel

SA 08. Oktober 14-18 Uhr

PIZZA Variationen

Pizza ohne Mehl – geht das? JA - und wir wollen 3 verschiedene Arten herstellen und natürlich auch gleich essen. Es ist heute keine Kunst mehr glutenfreie Teige herzustellen, Fingerspitzengefühl ist gefragt und Kreativität.

Pro Mensch 40€ + 5€ Lebensmittel

Samstag 22. Oktober von 14-18 Uhr

Gesunde Brotaufstriche

Selbstgemacht sind sie einfach am Besten und wir wissen was drin ist! Wer Lust hat auf Neue und Andere Variationen von Brotaufstrichen, als die schon bekannten, der/die ist hier bestens aufgehoben.

U.a. machen wir aus Nüssen eine Art Frischkäse in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Pro Mensch 40€ + 5€ Lebensmittel

SA 05. November von 11-16 Uhr

Wildkräuter-Erlebnis mit Zubereitungen von Tinkturen, Salben, Kräutersuppe, Kuchen...

Je nach Wetterlage machen wir einen kleinen Gang in den Garten...Schwerpunkt ist die Zubereitung von einer Kardentinktur (Borreliose- und Entzündungsmittel), Beinwell- und Schafgarbensalbe, Beifußöl, Kräutersuppe und einen Kuchen mit Eichelmehl.

Pro Mensch 50€ + ca. 10€ für Olivenöl, Mirongläser (Violettglas), Bienenwachs, Korn.

SA 19. November von 11-15 Uhr

Rohkostmenue

Rohkost-Lasagne wird eines unserer Rezepte sein, die wir herstellen werden und noch weitere Besonderheiten, die sich auf großen Festen schon bewährt haben.

Pro Mensch 40€ + 5€ Lebensmittel

SA 26. November von 14-17 Uhr

„Novemberblues ADE!

Wie kann ich meine Lebensgeister wecken und in Fluss kommen?

Unser Körper ist gesund, wenn ALLES fließt – wir sind wach, fühlen uns lebendig und es geht uns richtig gut! Was und auf welche Weise wir unsere Lebensgeister wecken können, beleuchten wir an diesem Tag und setzen es gleich in die Tat um.

Lassen Sie sich von den **vielen** Möglichkeiten überraschen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Körperbürste mit Stiel!

Pro Mensch 30€ inkl. Kleiner Snack, KräuterTee und reines energetisiertes Wasser

SA 03. Dezember von 11-16 Uhr

Weihnachtliche ROH-Köstlichkeiten

Zimtsterne, Ausstecherle, Vanillekipferl, Schokokonfekt, Weihnachtsschokolade...mmmhhh

Wer es wagen möchte, zu Weihnachten eine feine Alternative zu den herkömmlichen Plätzchen (die natürlich super lecker sind!!) für sich, Freunde und Familie herzustellen, ist herzlich eingeladen mit dabei zu sein.

Für die Köstlichkeiten bitte verschiedene Behälter mitbringen – für den Transport nach Hause.

Pro Mensch 50€ + 8€ Lebensmittel

Hinweis:

Grundsätzlich sind alle Lebensmittel ausnahmslos ALLE BIO, Demeter, Bioland, Nüsse und Trockenfrüchte in Rohkostqualität von Fa. Keimling.

Die Rezepte sind glutenfrei, Milchfrei, Tierfrei, Sojafrei, frei von sämtlichen Zusatz- und Farbstoffen, Fabrikzucker, Jodsalz.