KÜCHENWORKSHOP · VORTRAG & VERKOSTUNG

Gesund mit Algen-Detox in der Küche

Essbare Algen und das Geheimnis der 100-Jährigen von Okinawa



mit Susanne Rapp

Sonntag, 18. April 2027 · 11–14 Uhr

Im Elia Lifestyle Center · Hörschhofer Str. 40 · 71566 Althütte

Von Japan bis Wales und Irland gehören Algen seit Jahrhunderten zur Küche. Entdecken Sie ihren Geschmack und erfahren Sie, wie Sie essbare Algen auswählen, vorbereiten und in Ihren Gerichten verwenden.

Das Gemüse aus dem Meer

Wakame, Kombu, Dulse, Nori & Co. kennenlernen. Dazu Nährstoffe, Jodgehalt, Nachhaltigkeit und Forschung zu Algen, Detox und gesundem Altern.

Das Umami-Erlebnis

Von würzigem Kombu bis zu mild-salzigen Meeresspaghetti. Verkosten Sie verschiedene Sorten und finden Sie Ihren Favoriten.

Gemeinsam kochen

Wir bereiten kleine Gerichte zu, etwa Kombu-Misosuppe, Algenchips, Aufstrich, Wakame-Gurkensalat und Pasta mit Meeres-Pesto.

Gemeinsam genießen

Wir essen zusammen. Einfache Rezepte und Einkaufstipps helfen Ihnen, auch zu Hause mit Algen zu kochen.

Unkostenbeitrag: 15 €
Anmeldung bis 12.04.2027

Mitzubringen: Schürze und Tupper

Infos & Anmeldung: Elia Lifestyle Center · Hörschhofer Str. 40 · 71566 Althütte
Tel. 07192 9364977 · E-Mail: info@elia-ev.de · **Website: elia-ev.de**