

Spargelkochkurs für Jedermann: einfach und unkompliziert mit anschließender Verkostung



17.04., 24.04., 01.05., 08.05.
16.30 – 18.30 Uhr

Spargel ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Durch die wertvollen Inhaltsstoffe des frisch gestochenen, kalorienarmen Spargels fördert der Spargelgenuss die Gesundheit und hält fit, immerhin besteht der Spargel aus 95% Wasser! Die TeilnehmerInnen des Kochkurses erfahren die schmackhaftesten und abwechslungsreichsten Spargelrezepte für jeden Tag. Bäuerin Patrizia verrät dabei viel Wissenswertes über das königliche Gemüse des Frühjahrs.

>> **Treffpunkt:** Vereinshaus Nals

>> **Kosten:** € 20 pro Person | € 15 für Gäste der Nalser Mitgliedsbetriebe

Anmeldung innerhalb 12.00 Uhr des Vortages:

Tourismusverein Nals Raiffeisen

Rathausplatz 1/A

I – 39010 Nals

Tel. +39 0471 678 619

info@nals.info | www.nals.info

Cucinare gli asparagi: corso di cucina per imparare ricette facili e genuine con degustazione finale



17/04/, 24/04/, 01/05/, 08/05/
Ore 16.30 – 18.30

L'asparago trova in cucina svariati impieghi. Grazie ai preziosi nutrienti contenuti negli asparagi appena raccolti e al loro basso contenuto calorico, questi ortaggi giovano alla salute e mantengono in forma. L'asparago ha infatti un contenuto di acqua del 95%. I partecipanti a questo corso di cucina impareranno varie e deliziose ricette a base di asparagi, da gustare ogni giorno. La contadina Patrizia rivelerà preziosi consigli e curiosità sul re degli ortaggi primaverili.

>> **Punto d'incontro:** Casa della Cultura Nalles

>> **Spese:** € 20 a persona | € 15 per gli ospiti degli esercizi associati di Nalles

Iscrizione entro le ore 12.00 del giorno precedente:

Associazione Turistica Nalles Raiffeisen

Piazza Municipio 1/A

I – 39010 Nalles

Tel. +39 0471 678 619

info@nals.info | www.nals.info