



## **Kochen in der Oase** mit Lydia Nabukalu aus Uganda am 20. Oktober 2023, 18.00 Uhr



Uganda im Osten Afrikas ist ausserordentlich fruchtbar und hat dementsprechend eine vielfältige Fauna und Flora. Hier entspringt der Nil, hier ist die letzte Heimat der Berggorillas in den über 5000 m hohen Bergen.

- Erhalten Sie einen kleinen Einblick in einige typischen Speisen, Zubereitungsarten und Lebensweisen.
- Geniessen Sie das gemeinsam zubereitete Abendessen in gemütlicher Atmosphäre mit neuen Bekannten.

### **Menü:**

*Matoke (Hauptspeise der Baganda)*  
*Entura (Garden eggs with ghee butter sauce)*  
*Chicken with lumonde*  
*Enyama (beef) with peanut sauce*  
*Avocado*  
*Fresh fruits and juices*



Lydia freut sich, Ihnen aus ihrer ursprünglichen Heimat zu berichten.

Kurskosten CHF 75.-

Beschränkte Teilnehmerzahl:  
Anmeldung bei Angela Bryner: 079 434 00 12