



## Kochkurs-Themen

**Viva Italia:** Wir kochen italienisch – leicht und lecker. Erleben Sie einen Kurzurlaub in unserem Kochkurs mit vegetarischen Rezepten für einen italienischen Abend.

**Fit mit Soja:** Lassen Sie nicht einfach das Fleisch weg! Aber lernen Sie bei mir leckere vegetarische Alternativen kennen, dann sind Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt um fit, gesund und schlank zu bleiben. Haben Sie sich bis jetzt noch nicht an Soja & Co heran getraut? Meine Soja-Rezepte sind ebenso leicht wie raffiniert und schmecken – mmhh sooo lecker.

**Fernöstliche Gaumenfreuden:** Hier zaubern wir Köstlichkeiten aus den asiatischen Ländern. Dafür verwenden wir auch den Wok, verschiedene exotische Gewürze und Saucen.

**Mit Genus abnehmen:** Lecker und fettarm zubereiten gehören zusammen wie Himmel und Erde. Hier bekommen Sie die Tricks für die fettarme Raffinesse in Theorie und Praxis vermittelt.

**Sporternährung praxisorientiert:** Sie haben sich als Sportler bestimmte Ziele gesetzt, die Sie erreichen wollen! Die sportartgerechte Ernährung ist mindestens zu 60 Prozent an Ihrem Trainingserfolg beteiligt. In diesem Kochkurs bereiten wir leichte, leckere und schnelle Sportlerkost her und einen Müsliriegel.

**Sind Sie sauer?** Eine vegetarische Entsäuerung hebt die Lebensgeister. Machen Sie mit! Waren Sie in der letzten Zeit häufig sauer? Ist Ihnen einiges auf den Magen geschlagen? Vielleicht liegt es nicht nur an den Mitmenschen, sondern auch an Ihrer Ernährung. In diesem Kochkurs lernen Sie leckere Rezepte, die nicht nur Ihren Magen zum Lächeln bringen.

**Fit mit Fisch:** Sich wohl fühlen wie ein Fisch im Wasser - dieser Kochkurs zeigt, wie's geht. Steigen Sie ein in die leichte und abwechslungsreiche Fischküche. Dann sind ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen ein Kinderspiel (Empfehlung der DGE).

**Ayurvedisch Kochen:** Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und die verschiedenen Typen (Dosha) werden erklärt. Im Praxisteil wenden wir die Ayurveda-Regeln typgerecht an und Sie lernen die exotischen Gewürze und Kräuter kennen.

**Reise an das Mittelmeer:** Hier bekommen Sie das mediterrane Flair ins Leben. Frische Meeresfrüchte, knackiges Gemüse, frische Kräuter und Olivenöl, sind auch gleichzeitig für Ihre Gesundheit gut. Ich nehme Sie mit auf eine kulinarische Reise.

**Vitaminreiche Küche:** Sie sind lebenswichtig und damit auch nach dem Kochen noch ausreichend davon da sind, bekommen Sie Informationen, wie Sie frische Lebensmittel richtig lagern und Nährstoff schonend zubereiten. Gönnen Sie sich den vegetarischen Vitaminkick.



**Schnelle Küche für Berufstätige:** Wer beruflich voll engagiert ist, will seine Freizeit nicht in der Küche verbringen. Die Rezepte sind ruckzuck zubereitet und vitamin- und nährstoffreich, so gehören Erfolg im Job und gesunde Ernährung zusammen.

**Ruck Zuck fertig.** Sie haben viel zu tun und keine Lust aufwendig zu kochen. Kein Problem - hier gibt es immer wieder neue und leckere Blitzrezepte, die Lust auf Kochen machen.

**Low budget** Günstig und trotzdem gesund und lecker kochen ist hier das Kernthema. Die Gerichte überzeugen aber nicht nur durch den Preis, sondern auch geschmacklich. Einkaufstipps für die Schnäppchenjäger inklusive.

**Wellness** Du bist was Du isst. Wollen Sie sich frisch, energiegeladen und fit fühlen? Na, dann sind Sie hier genau richtig. Leichte, frische, regionale, fettarme Küche für den Alltag! Genuss steht im Vordergrund und dafür braucht man Zeit.

### **Vegetarische Blitzrezepte für Sportler und Berufstätige:**

Das Grundprinzip ist schnell, gesund und trotzdem lecker. Jeder packt selber an und lernt durch die Praxis viele Tricks. Sie bekommen ernährungswissenschaftliche Informationen, Anregungen und die Rezepte. Mit viel Spaß genießen wir gemeinsam, in geselliger Runde unser Menü.

**Gesund zunehmen** Mit schnellen Tricks können Mahlzeiten leicht und sinnvoll angereichert werden – ohne große Mengen essen zu müssen. Fast Food und Süßigkeiten sind keine guten Alternativen, hier geht es gesund und trotzdem lecker zu.

**Kochen im Wok** Haben Sie schon einen zu Hause? Spätestens nach dem Kurs werden Sie einen haben wollen. Diese schnelle, leichte und knackige Zubereitung überzeugt geschmacklich und zeitlich.

**Vegetarische Köstlichkeiten** sind so lecker und abwechslungsreich. Probieren Sie die vitaminreiche Küche und lernen Sie nebenbei schonende Garverfahren kennen. Vitamine kurbeln Ihren Stoffwechsel richtig an.

**Basic Cooking** Absolutes Greenhorn? Dies ist der ideale Kurs für Einsteiger. Sie werden auf das 1 x 1 der Küchenkunst vorbereitet und professionell eingewiesen. (2 Termine = 70 € + Lebensmittelumlage)

**Vegetarische Blitzgerichte:** Kochen ist für viele eine Leidenschaft, die allerdings heutzutage nicht mehr viel Zeit in Anspruch nehmen darf. Wer Lust auf schnelle, aber außergewöhnliche Rezepte hat, kann sich zu diesem vegetarischen, kulinarischem Hochgenuss anmelden.

**Gesunde Plätzchen und Kekse:** Das schlechte Gewissen plagt uns erst im Januar, mit dem Blick auf die Waage. Das aber vollwertige Kekse und Plätzchen schmecken, beweise ich Ihnen in meinem Backkurs. Und die liefern gleichzeitig viele Fatburner Nährstoffe. (nur in der Weihnachtszeit)

**Grillen mal anders** – alles nur kein Fleisch kommt auf den Grill. Mit frischen, knackigen Salaten als Beilage.