

Kochkursreihe nach der Diätetik der traditionellen chinesischen Diätetik: "Die 5-Elemente-Ernährung im Jahreslauf"

Die Kochkursbausteine nach den vier Jahreszeiten greifen die jeweiligen, jahreszeittypischen Gegebenheiten auf.

Die Einflüsse der Jahreszeiten können durch eine abgestimmte Ernährungs- und Kochweise genutzt oder ausgeglichen werden.

In dieser Kochkursreihe haben Sie die Möglichkeit die wohltuende Wirkung von saisonalen Gerichten auf Ihren Wohlbefinden kennenzulernen.

Die einzelnen Bausteine sind in sich abgeschlossen und können auch einzeln gebucht werden.

Der Winter ist die Jahreszeit des Rückzuges und der Regeneration (Organkreis Niere).

Die Natur zeigt sich unwirtlich mit Kälte und Nässe.

Gleichen Sie dies mit yangisierenden Kochmethoden (z.B. Schmoren) und thermisch warmen Lebensmitteln aus.

Genießen sie die wohltuende Wirkung von kräftigen Eintöpfen, Schmorgerichten mit Rotwein und nährendem Wintergemüse.

Im Winter erscheint die Natur wie tot, unbemerkt bereitet sie sich aber schon auf neues Gedeihen und Blühen vor.

Nutzen auch Sie diese von der Natur verordnete Ruhephase zum Entspannen, um später die Energie des Frühlingserwachens zu nutzen und wieder Großes leisten zu können.

**Montag 30.01.2012
Beginn ist um 18 Uhr - bis ca. 21.30 Uhr
Schulküche Wackersdorf**

Menü:

Rote Linsensuppe

Steckrübenscurry

Geschmortes Rind mit Fenchel-Sesamgemüse

Couscous/bzw. Rosmarinkartoffeln

Zimtparfait mit Rotweibirnen

Kosten: 40 € inkl. Lebensmittel und Skript
Anmeldungen bei:

Anita Drick

info@anita-drick-ernaehrungsberatung.de

Tel. 09433/205770