



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.

Qi-bewegend Kochen im Frühling am 10. Mai 2012

Sauerampfersuppe

Spargelsalat mit Erdbeeren und Wildkräutern

Kap-Seehecht mit Frankfurter grüner Soße und neuen Kartoffeln

Rhabarber-Soufflé mit Sabayon

aus der Fülle des Sommers schöpfen am 18. Juni 2012:

Kartoffelsuppe mit Pfirsich

Anti-pasti

orientalischer Auberginenauflauf mit Curry-Couscous

Paprikagemüse mit Ananas und Petersilienpolenta

gelbe Grütze

wärmende Küche im Herbst am 22. Oktober 2012:

asiatische Kürbissamtsuppe mit Kokos und Zitronengras

lauwarmer Birnensalat

Lammkarré mit Rosmarinkartoffeln und Lauchgemüse

Mohncreme

Änderungen vorbehalten

Veranstaltungsort:

Kurszeiten:

Kosten:

Internet: www.anita-drick-ernaehrungsberatung.de

Telefon: +49 (0) 9433 205770

Mobil: +49 (0) 175 540 5503

eMail: info@anita-drick-ernaehrungsberatung.de

Küche der Schule in Wackersdorf

18 – ca. 21. 30 Uhr

je Baustein 40 €

Bankverbindung:

VR-Bank Amberg | Konto: 100 30 90 10 | BLZ: 752 90000

Steuer-Nr. 248/212/61003