

# Kochkurse Frühjahr 2012



## 1 Kocheinheit

### Gesund und kreativ kochen (28.02.2012)

"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen", wie schon ein altes Sprichwort besagt. Dass Ernährung und Wohlbefinden in unmittelbarem Zusammenhang zueinander stehen, ist daher ein offenes Geheimnis. Aber wie setzt man das richtig und sinnvoll um?

#### Inhalt:

Stärken Sie Körper und Geist! Ob Frustesser, Belohnungesser oder Stressesser - In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gesunde, abwechslungsreiche Ernährung Ihr Wohlbefinden aktiv steigern und unerwünschte Ernährungsgewohnheiten loswerden können!

### „Ohne Fleisch geht's leicht“ (20.03.2012)

Leckere Gerichte – rein vegetarisch.

#### Inhalt:

Vielleicht ergeht es Ihnen auch so, dass Ihnen immer dieselben fleisch- und wursthaltigen Gerichte einfallen. Dieser Kurs schafft Abhilfe. Lernen Sie vegetarische Alternativen kennen und lieben. Bauen Sie Altbekanntes weiter aus. Bekannte fleischfreie Gerichte, wie Käsespätzle und Co. sind dabei genauso vertreten wie neue Speisen bzw. Abwandlungen. Entdecken Sie eine große Vielfalt an vegetarischen Gerichten, die aus saisonalen und regionalen Lebensmitteln hergestellt werden können. Sie erhalten eine Vielzahl kreativer Rezepte, die auch leicht zu Hause umzusetzen sind!

### Tirolerisch kochen (17.04.2012)

Paunzen, Kiachl, Erdäpfelblattln, Kaspressknödel, etc.

Sie haben sich immer schon gefragt, wie man diese alteingesessenen Speisen zubereitet?

#### Inhalt:

Es werden Speisen aus mehreren Tiroler Regionen zubereitet, vom Zillertaler Holzknechtkrופן bis hin zu den Unterländer Pofesen. Alte und neue Rezepte werden ausprobiert und natürlich auch verkostet.

### Fingerfood (08.05.2012)

Wer kennt das nicht? Man bekommt überraschend Besuch und weiß nicht, was man auf die schnelle anbieten kann!

#### Inhalt:

In diesem Kurs werden kleine Köstlichkeiten geboten, die unkompliziert und schnell zu Hause zubereitet werden können.

## Kochkurse mit 2 Einheiten

### Männerkochkurs (27.03. und 03.04.2012)

"Ich kann nicht kochen" gehört nach diesem Kochkurs der Vergangenheit an.

#### Inhalt:

Einfache, schnelle Gerichte, die jeder zubereiten kann? In diesem Männerkochkurs wird auch einem Kochmuffel Kochwissen vermittelt, das zu Hause leicht angewendet werden kann.

Kochkurse mit 2 Terminen: 2 x 4 Einheiten, 2 Termine von 18 – 22 Uhr, € 105,00 (inkl. Unterlagen)

Kochkurse mit 1 Termin: 1 x 4 Einheiten, 1 Termin von 18 – 22 Uhr, € 55,00 (inkl. Unterlagen)

Anmeldung unter: EAT4FUN Wörgl – Alexander Osl – Tel: 05332-75224 – Mail: info@eat4fun.at  
oder BFI Kufstein – Tel: 05372-61087 – Mail: kufstein@bfi-tirol.at

Ort: HBLA Kufstein

Leiterin der Kochkurse: Schöpf Elisabeth, Diätologin