

Koch dich glücklich: Neue Kochkursreihe in München

Wie viel kann Ernährung zum persönlichen Glück beitragen? Eine ganze Menge, wenn man dem Körper gibt, was ihm guttut. Worauf es dabei ankommt, lernen Hobbyköche in der neuen Kochkursreihe „Koch dich glücklich“ vom Bildungsnetzwerk Naturkost und SevenCooks. Der erste Kurs findet am 8. März 2019 in München statt.

Essen macht glücklich. Zumindest, wenn man das Richtige isst. Dass sich Ernährung auf die Gesundheit auswirkt, ist wissenschaftlich bewiesen. Wie sehr Essen auch das Wohlempfinden steigert, erlebt jeder, der in den Genuss einer Mahlzeit kommt, die seinen Geschmack trifft.

Der Schlüssel zum Glück liegt darin, beides zu verbinden: Genuss und Gesundheit.

Wie das funktioniert, lernen Teilnehmer der neuen Kochkursreihe „Koch dich glücklich“, die das Bildungsnetzwerk Naturkost und SevenCooks zusammen in München veranstalten. Unter Anleitung einer Köchin und Ernährungswissenschaftlerin bereiten sie leckere Gerichte zu und erfahren dabei viel über die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper.

Gekocht werden leckere SevenCooks Rezepte mit hochwertigen, regionalen und saisonalen Zutaten, die wir natürlich zur Verfügung stellen. Die Rezepte und Ernährungstipps kann jeder Teilnehmer anschließend mit nach Hause nehmen und in den eigenen Alltag integrieren. Alle Rezepte gibt es zum Nachlesen in einer eigenen Rezeptsammlung auf sevendooks.com – zusammen mit allen Nährwertangaben.

Der erste Kurs findet am 8. März 2019 zum Thema „Fleischlos glücklich – Kochen in der Fastenzeit“ statt.

Die Fastenzeit ist für viele eine willkommene Gelegenheit sich darauf zu besinnen, was ihnen wichtig ist. Dazu gehört traditionell auch eine geistige und körperliche Reinigung – und das Ablegen schlechter Gewohnheiten. Wozu in unseren Breitengraden auch ein überhöhter Fleischkonsum zählt. Es ist längst bekannt, dass wir mehr Fleisch essen, als gut für die Umwelt oder unsere Gesundheit ist. Dieser Kochkurs will dabei helfen, fleischlose Küche wiederzuentdecken und neu schätzen zu lernen. Gemeinsam schauen wir auf die saisonalen und regionalen Lebensmittel in der Fastenzeit und zaubern uns ein tolles Abendessen.

Der Kochkurs

Fleischlos glücklich – Kochen in der Fastenzeit – 8. März 2019

Uhrzeit: 18:30 – 21:30 Uhr in der Kazmairstraße 28, 80339 München

Preis: 59,50 Euro (inkl. 3-Gänge-Menü und Getränke)

Anmeldung: koch-natuerlich.de/reservierung

Bildungsnetzwerk Naturkost

Über das Bildungsnetzwerk Naturkost (BiNaKo):

Das BiNaKo bietet bedürfnisorientierte Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte aus dem Bereich Naturkost. Der Fokus der Seminare liegt auf begegnungs- und erlebnisorientiertem Lernen.

➔ *Mehr Informationen über Seminare und Dozenten auf binako.de*

Über SevenCooks

SevenCooks ist eine junge Ernährungsplattform für umwelt- und gesundheitsbewusste Vegetarier, Veganer und Flexitarier. Über 4.000 handverlesene Rezepte mit Fokus auf hochwertige, saisonale Zutaten und mehr als 300 Artikel rund um Kochen und Ernährung helfen, Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit auch im stressigen Alltag miteinander zu verbinden. Umwelt und Gesundheit zuliebe stehen dabei pflanzliche Gerichte im Vordergrund.

➔ *Mehr Informationen auf sevencooks.com*

➔ *Aufgepasst: SevenCooks arbeitet unter Hochdruck an einer App für iOS und Android, die Anfang 2019 erscheinen wird und die tägliche Koch- und Einkaufsplanung noch einfacher macht.*