

NEUER KOCHKURS: POWERFOOD AUS DER REGION!

Die besten Zutaten wachsen vor unserer Haustür: Im zweiten Kochkurs der Reihe „Koch dich glücklich“ lernen die Teilnehmer, dass herausragende Lebensmittel keine weite Reise hinter sich haben müssen und wie man aus lokalem „Superfood“ leckere Gerichte zaubert.

Goji-Beeren, Chia-Samen, Maca-Pulver – wer die Superfoodtrends der letzten Jahre verfolgt, bekommt den Eindruck: Richtig tolle Zutaten gibt es nur am anderen Ende der Welt.

Dass das nicht so ist, beweist der zweite Kochkurs aus der Reihe „Koch dich glücklich“, den das Bildungsnetzwerk Naturkost und SevenCooks gemeinsam am 5. April in München veranstalten.

Unter dem Motto „Powerfood aus der Region“ entdecken die Teilnehmer kulinarische Schätze der regionalen Küche, die mindestens so gut sind, wie importiertes Superfood – die Umwelt aber nicht durch lange Transportwege belasten.

Unter Anleitung einer Ernährungswissenschaftlerin beschäftigen sie sich bei einem Begrüßungsprosecco mit der Frage, was gute Zutaten ausmacht – und lernen, woran man wirkliches „Superfood“ erkennt. Ganz ohne Marketing-Phrasen.

Anschließend kochen sie in kleinen Gruppen drei ausgewählte Rezepte mit besonders nährstoffreichen Zutaten aus der Region.

Sämtliche Kochschritte werden durch einen Koch angeleitet. Die Ernährungswissenschaftlerin erklärt während der Zubereitung, wie die einzelnen Zutaten auf den Körper wirken und beantwortet alle Fragen der Teilnehmer.

Zum Abschluss genießen die Teilnehmer die gesunden Früchte ihrer Arbeit und spüren am eigenen Leib, wie die regionalen Zutaten Genuss und Gesundheit miteinander verbinden.

Lust bekommen? Informationen zur Anmeldung stehen auf der folgenden Seite.

Pressemitteilung vom 29.03.2019

Der Kochkurs

Powerfood aus der Region – 5. April 2019

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

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

Anmeldung: <https://xn--koch-natrllich-3ob.de/powerfood-aus-der-region/>

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 sevenscooks.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.

Ansprechpartner für alle Pressefragen

Simon Karrer

Online Redaktion

Telefon +49 821 420 922 24

E-Mail simon.karrer@sevenscooks.com



SevenCooks
einfach. gesund. kochen.

sevenscooks.com