

Kursreihe: "Gesund & lecker durch den Winter – Ernährung, die stärkt"

Zielgruppe: Erwachsene (z. B. Berufstätige, gesundheitsbewusste Genießer, Menschen mit Interesse an gesunder Alltagsküche)

Ziel: Vermittlung gesunder, alltagstauglicher Rezepte und Ernährungskompetenz zur Stärkung von Immunsystem, Verdauung, Energiehaushalt und Wohlbefinden im Winter

Dauer: 8 Wochen, 1x wöchentlich Dienstagabend, 18:00–20:00 Uhr

Wochenübersicht mit Themen & Rezeptideen

04.11.2025: Immunsystem stärken mit saisonalem Gemüse

- **Theorie:** Mikronährstoffe für die Immunabwehr, z. B. Vitamin C, Zink, Selen, sekundäre Pflanzenstoffe
 - **Praxis:**
 - Kürbis-Ingwer-Suppe mit Linsen
 - Ofengemüse mit Pastinake, Roter Bete, Möhren und Hähnchenbrust
 - Apfel-Quark-Dessert mit Zimt & Walnüssen
-

11.11.2025: Ballaststoffe für Bauch & Darm

- **Theorie:** Darmgesundheit, Präbiotika, Vollkorn vs. Auszugsmehl
 - **Praxis:**
 - Vollkorn-Dinkelbrot (gemeinsam kneten & backen)
 - Selbstgemachter Humus
 - Lauwarmer Linsensalat mit Gemüse und Feta
 - Hirseporridge mit Pflaume & Zimt
-

18.11.2025: Pflanzliche Proteinquellen clever nutzen

- **Theorie:** Eiweißbedarf decken ohne Fleisch – Tofu, Hülsenfrüchte, Nüsse
 - **Praxis:**
 - Tofu-Gemüse-Wok mit Erdnusssauce
 - Kichererbsen-Bratlinge mit Joghurt-Dip
 - Quinoa-Salat mit geröstetem Kürbis
 - Chia-Pudding mit Hafermilch & Apfelkompott
-

25.11.2025: Weihnachtsgebäck aber gesund

- **Theorie:** Blutzuckerbalance, Stressreduktion durch Ernährung, Zuckerreduktion, Ballaststoffe
 - **Praxis:**
 - Gewürzkekse aber Ballaststoffreich
 - Mandel-Vollkornkekse mit Schokoglasur
 - Bratapfelkekse
 - Cashew-Dattel-Cookies
-

02.12.2025: Herzgesund & cholesterinsenkend

- **Theorie:** Omega-3, gute Fette, wenig Salz, viele Antioxidantien
 - **Praxis:**
 - Gebratener Fisch mit Kräuterkruste & Ofengemüse
 - Linsen-Tomaten-Curry
 - Rote-Bete-Apfel-Salat mit Walnüssen
-

09.12.2025: Warmes Frühstück & gesunde Snacks

- **Theorie:** Blutzuckerbalance, Stressreduktion durch Ernährung
 - **Praxis:**
 - Hirseporridge mit Apfel & Zimt
 - Pikante Müsliriegel mit Kürbiskernen
 - Energy Balls mit Datteln, Hafer & Nüssen
-

16.12.2025: Festlich & gesund – Menüideen für die Feiertage

- **Theorie:** Genuss ohne Reue – wie geht das?
- **Praxis (Feierabendmenü):**
 - Rote-Bete-Carpaccio mit Feta & Walnüssen
 - Gefüllter Butternut mit Linsen & Granatapfel dazu Rehmedaillons an Rotweinsauce
 - Bratapfel mit Nussfüllung und Vanillequark

Extras / Materialideen

- **Handout je Woche:** Nährwertinfos, Rezepte, Einkaufsliste
- **Tausch- & Feedbackrunde:** Was kann im Alltag funktionieren? Was nicht?
- **WhatsApp-/Mailgruppe:** für Fragen, Austausch, Fotos
- **Bonusmaterial:** Einkaufsführer, Ersatzliste bei Unverträglichkeiten

Die Kochkurse finden in einer Küche in Schöppingen statt. Die genaue Adresse gibt es bei der Anmeldung. An den Kochkursen können mind. 6 und max. 12 Personen teilnehmen oder 6 Elternteile mit Kind. Bei weniger als 6 Anmeldungen muss der Termin leider abgesagt werden.

Kochkurse 5-12 Teilnehmer	Zeit (min)	Kosten (€) Pro Teilnehmer
Erwachsene	120	80
Kinder (bis 14 Jahre)	120	45

Ergänzende Optionen:

Privat-Kochkurs (1–2 Personen): 200 € pauschal (2 Stunden)

Firmenevent / Gruppenkurs (bis 12 Personen): individuelle Preisgestaltung, **ab** 700 € pauschal.

Wichtige Hinweise in der Preisliste:

Alle Preise verstehen sich inkl. Lebensmittel und Verbrauchsmaterial.

Getränke und Unterlagen (z. B. Rezepte zum Mitnehmen) inklusive. Preise sind Endpreise.