Gut versorgt mit wenig Zeit

Kochkurse im Rahmen Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements







Ziel des Kurses

Wir zeigen, wie sich eine gute Versorgung mit wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt.

Unser Kickoff Menü

- Shakshuka mit Couscous
- Frischer Salat im Honig-Senf-Dress
- Joghurt mit Honig und Früchten

Kursinhalte

- Genussernährung: regional und saisonal
- Konzepte statt Rezepte
- Vorräte, Routinen, Vorkochen



Wissenschaftliches Fundament

Die Inhalte unserer Kurse sind mit unserer Ernährungswissenschaftlerin, Ulrike Weyer, abgestimmt und basieren auf der "<u>Planetary Health Diet</u>" der EAT-Lancet Commission.

Dokumente

- Willkommensdokument mit Einkaufs- und Utensilienliste im Vorfeld
- Rezept zum Nachkochen und Kursinhalten im Nachhinein

Digitale Vorteile

- Verbindung schaffen trotz Distanz
- Eigene Küche + eigene Geräte = maximale Lernerfolge

Nach dem Kickoff möchten Sie mehr lernen?

Lassen Sie uns tiefer eintauchen und Küchenheld*innen in Ihrem Unternehmen ausbilden.

90 Minuten 395€ netto für eine Gruppe*

" | Control | Co

Küchenheld*innen

Werden Sie Ihr eigener Küchenchef

Frühstück Sonntagsbraten Suppen Müsli und Farbenfrohes Dhal Schmorbraten mit Crêpes Vorräte Rotkohl mit Fladenbroten Pesto, Chilisauce und Apfelmus Sauerteigbrot Salate Gemüsepfanne Grilled Cheese und Linsensalat mit Erdnuss-Kichererbsen Sandwiches Anbauen & Wild Grillgemüse mit Reis Kräuter, Sprossen, Früchte und Pilze Lebensmittel Saures Markt- und Snacks Sauerkraut und Öl-Challenge Kurssprache: deutsch oder Energiebällchen und Pickles Kekse englisch

Monatliche oder vierteljährliche Kurse in Co-Kreation

Wir betrachten Ihre **persönlichen Hürden** sowie Ihren **individuellen Geschmack**. Sie wählen die Inhalte und die Reihenfolge.

Nach- und reichhaltige Speisen

- Inspiriert von **internationalen** Rezepten
- Interpretiert mit lokalen Zutaten

Konzepte und Rezepte

In jedem Kurs erklären wir die Konzepte hinter den Rezepten. Das **beflügelt** Sie zum eigenen Küchenchef.

90 Minuten 395€ netto für eine Gruppe*



Wir freuen uns von Ihnen zu hören und uns Ihren Fragen und Anpassungswünschen zu widmen.

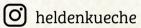
Herzliche Grüße, Claudia Friedrich and Marion Clerc

heldenkiche

www.heldenkueche.net kontakt@heldenkueche.net

Nockebyvägen 27

16771 Bromma/Stockholm





Zufriedene Kund*innen:



Leipziger Stadtwerke













