

# Kochkurse 2018

## Wildkräuter-Kochkurse



Wildkräuter-Limonade...

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich nicht nur mit neuen Suppenkreationen für unsere Suppenbar SoupWorld, sondern auch intensiv mit der Pflanzenwelt...

Unter dem Motto „Löwenzahn, Brennnessel und co“ möchte ich zukünftig einladen und anregen den eigenen Speiseplan vielfältiger zu gestalten...

Wir kochen ein leckeres 3-Gänge Menü und verarbeiten viele heimische und exotische Kräuter bzw. Wildkräuter, die in Vergessenheit geraten sind. Getränke inklusive – die Rezepte gibt es wieder zum Mitnehmen!

## Ayurveda Kochschule mit Klaus Verstrepen



Anmeldungen bitte an:

Astrid Buzin 0163-5619 601 oder per Mail [soupworld@t-online.de](mailto:soupworld@t-online.de)

### An wen richtet sich unser Kochkurs?

An alle Menschen - die gern kochen und wissen möchten, was Ayurveda ausmacht und wie Ayurveda in den Alltag integriert werden kann.

### Kursinhalt:

- Einführung in die aphrodisierende - ayurvedische Ernährung und kleine Gewürzkunde - Ghee (geklärte Butter) und Gewürzmischung selber herstellen- Gemeinsames Kochen und Essen- Rezepte für zu Hause- Das Menü ist vegetarisch (nicht vegan)