

## SCHNUPPERKOCHEN 2012

MIT FRAU MAG. JUDITH KRAUS UND

FRAU MAG. (FH) DAGMAR WASILEWSKI (ASSISTENZ)



Die Kurse beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung, danach arbeiten wir gemeinsam an den verschiedenen Gerichten. Meist geben wir Ihnen Ideen für Vor-, Haupt- und Nachspeisen mit.

Sie erhalten einen Einblick in das feine Zusammenspiel zwischen Nahrung, Psyche, Geist und körperlichen Gefühl. Nach dem gemeinsamen Kochen und Essen können Sie die Wirkung am eigenen Leib erfahren und genießen!

Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf eine neue Art des Kochens und viele neue Rezeptideen! Natürlich werden die Gerichte noch vor Ort als kulinarischer Ausklang verspeist!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

### **ORT und ZEITPUNKT DER KOCHKURSE:**

**(K)=Kabelwerk, Oswaldgasse 35, 1120 Wien – 17.00-20.00**

Öffentlich gut erreichbar mit der U6 bis Tscherttegasse

**(T)=TCM Zentrum Wien, Albertgasse 39/5, 1080 Wien - 17.00-20.00**

Öffentliche Anbindung ebenfalls mit der U6 bis Josefstädter Straße

### **ANMELDUNG:**

Bei Frau Mag. Judith Kraus unter [kraus@vollerleben.at](mailto:kraus@vollerleben.at)

Bitte bis 4 Tage vor dem gewünschten Termin!

Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.

### **KOSTEN:**

Der Preis von 75€/Person/Termin beinhaltet die Kursgebühr, Rezeptunterlagen und den Materialkostenbeitrag.

Bitte diesen Betrag auf das Bank Austria Konto 50453398301, BLZ 12000, lt. auf Mag. Judith Kraus-Bochno überweisen.

Im Hinblick auf ein vielfältiges „Schnupperkosten“ findet der Kurs erst ab 4 TeilnehmerInnen statt

### **WAS IST MITZUBRINGEN:**

1 Schürze, 1 Messer, evtl. 1 Tubberware Aufbewahrungsgefäß und Spaß und Neugierde!

# UNSERE THEMEN IM FRÜHLING

## **DAS WARME FRÜHSTÜCK – IDEEN FÜR EINE RASCHE ZUBEREITUNG**

**19. Jänner 2012 – TCM-Zentrum**

Frühstück - Energie für den ganzen Tag. Alternativen zu Käse- und Marmeladebrot am Morgen. So köstlich kann Ihr Tag beginnen! Ein ausgewogenes Getreide-Frühstück, süß oder pikant, versorgt Sie mit Energie und verhindert u.a. unliebsame Süßgelüste am Nachmittag.

## **EINHEIMISCHE KÜCHENGEHEIMNISSE EINFACH UND SCHNELL NACH DEN 5 ELEMENTEN ZUBEREITET**

**15. Februar 2012 – Kabelwerk**

**16. Februar 2012 – TCM-Zentrum**

Kreativität und Ideen sind in der 5 Elementen Lehre keine Grenzen gesetzt. So können auch einheimische Schmankerl wie Reisfleisch, Gulasch, Kaiserschmarrn & Co ganz einfach mit gesunden Zutaten nach TCM zubereitet und genossen werden. Lassen Sie sich überraschen, wie gut und bekömmlich die österreichische Küche ist!

## **KOCHEN MIT KRÄUTERN UND SPROSSEN – LOCKER, LEICHTE FRÜHLINGSKÜCHE**

**29. März 2012 – TCM-Zentrum**

**18. April 2012 – Kabelwerk**

Wenn es draußen blüht und sprießt und die Tage wieder länger werden, sollten wir mit leichter Frühlingsküche auch unseren Körper auf die wärmeren Monate vorbereiten. Sprossen aller Art haben im Frühjahr Hochsaison, wie wir diese schmackhaft und einfach in unsere Gerichte zaubern, das erfahren Sie vor Ort! Erwachen auch Sie nach den kalten Wintermonaten mit frischen, lockeren Gerichten wieder aus dem Winterschlaf!

## UNSERE THEMEN IM SOMMER

### **MUTTERTAG Á LA TCM – VERWÖHNEN UND VERWÖHNEN LASSEN NACH DEN 5 ELEMENTEN**

**02. Mai 2012 – Kabelwerk**

**19. April 2012 – TCM-Zentrum**

Der Muttertag kommt und es stellt sich jedes Jahr erneut die Frage – was kochen wir unseren Ehefrauen, Müttern und Großmüttern? Mit Rezepten der TCM Ihren Speisen- und Dessertplan erweitern und einem gelungenen Fest kann nichts mehr im Wege stehen. Ehemänner, Söhne & Töchter, oder auch Enkelkinder dürfen sich auf neue Tipps & Tricks freuen!

### **BEILAGEN ZU GRILLGERICHTEN EINMAL ANDERS – LECKERE GETREIDESALATE UND SAUCEN NACH TCM**

**24. Mai 2012 – TCM-Zentrum**

**14. Juni 2012 – Kabelwerk**

Sommerzeit ist Grillzeit. Heiße Grillgerichte mit leckeren, abkühlenden Salaten und Saucen ergänzen ist bei hohen Temperaturen eine Wohltat. Salate müssen nicht immer aus rohem Gemüse bestehen, auch aus den verschiedensten Getreidesorten lassen sich flott, schmackhafte Beilagen kreieren. Einfache und schnelle Saucenrezepte ersetzen gesund und zusätzlich schmackhaft sämtliche Fertigsaucen aus dem Supermarkt! Ihre Familie und Gäste werden begeistert sein!

## UNSERE THEMEN IM HERBST

### GETREIDE IN KOMBINATION MIT HÜLSENFRÜCHTE – EIN GESUNDHEITSTONIKUM FÜR GROSS UND KLEIN

**03. Oktober 2012 – Kabelwerk**

**13. Oktober 2012 – TCM-Zentrum**

Kichererbsen, Adzukibohnen, Mungbohnen, „schwarze Bohnen“, frische und getrocknete Erbsen, Beluga Linsen, rote Linsen und frische Stangenbohnen gehören zur der Grundausstattung einer gesundheitsbewussten, vollwertigen, 5 Elemente Küche und sind überdies noch ein nahrhaftes Qi-Tonikum und eine reiche pflanzliche Eiweißquelle. Hülsenfrüchte haben darüber hinaus auch eine Reihe bemerkenswerter, positiver, ernährungsmedizinischer Eigenschaften für den Organismus. Sie reduzieren den Cholesterinspiegel, enthalten Wirkstoffe gegen Krebs, regulieren die Insulinfreisetzung und den Blutzuckerspiegel, senken den Cholesterinspiegel und noch vieles mehr!

### SÄFTE AUFBAUEN, BEWAHREN UND REINIGEN NACH DEM SOMMER – GERICHTE MIT KÜRBIS, MARONI & CO

**25. Oktober 2012 -TCM-Zentrum**

Herbstzeit ist Kürbis- und Kastanienzeit. Es gibt nicht nur eine große Auswahl an Kürbissen, sondern auch eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten in der Küche. Mit entsprechenden Kräutern und richtig kombiniert stärkt Kürbis unsere Mitte. Maronis kennen wir hauptsächlich vom Maroni-Bräter am Weihnachtsmarkt, das Maroni aber sehr vielfältig einsetzbar und verwertbar sind ist meistens unbekannt. Wir lüften das Geheimnis rund um typische Herbstgerichte, die Säfte aufbauen und für den Winter vorsorgen!

### ENERGIE SPENDENDE GERICHTE FÜR DEN BERUFSALLTAG UND NICHT NUR...

**05. November 2012 – Kabelwerk**

Leistungsfähigkeit und Konzentration sind heutzutage das A und O im Büroalltag. Eine ausgewogene und an den natürlichen Leistungsrhythmus angepasste Ernährung schafft die beste Voraussetzung für Fitness und „Nervenstärke“ im Beruf. Dieser Kochkursabend liefert Tipps und zahlreiche Rezepte, wie Sie eine ausgewogene Ernährung trotz vollgepacktem Terminkalender verwirklichen können. Wir freuen uns auf Sie!

## UNSERE THEMEN IM WINTER

### **KRAFTSUPPEN – EINE WOHLTAT FÜR UNSEREN KÖRPER NICHT NUR IM WINTER!**

**19. November 2012 – Kabelwerk**

**29. November 2012 – TCM-Zentrum**

Durch den vielfältigen Geschmack & die leichte Zubereitung, erzeugen Suppen ein gesundes Wohlbefinden und sanfte Sättigung. Unkompliziert, vielfältig in der Erzeugung kann die Suppe als Urgericht der Menschheit bezeichnet werden. Sie ist ideal für den schnellen und preiswerten Genuss zwischendurch. Dem Reichtum an Aromen durch die Verwendung von Kräutern & Gewürzen in Verbindung mit frischen Gemüsen und vielerlei Getreidearten sind keine Grenzen gesetzt.

### **ALLES RUND UMS WEIHNACHTSFEST – NEUE, GESUNDE REZEPTIDEEN**

**10. Dezember – Kabelwerk**

**13. Dezember - TCM-Zentrum**

Weihnachten ist das Fest der Familie, verbunden mit zahlreichen Besuchen und zahlreichen Köstlichkeiten. Meist fühlen wir uns aufgrund großer Essenmengen, viel Süßem und Fettem nicht mehr wohl. Das lässt sich auch vermeiden, ohne Verzicht! Neue Rezepte, andere Zutaten, Kräuter und Gewürze verhelfen Ihnen auch in dieser Zeit zu mehr Leichtigkeit und besserer Bekömmlichkeit. Probieren Sie es aus!

# VORSCHAU JÄNNER 2013

## **ALTES GETREIDE NEU ENTDECKT, AMARANTH, QUINOA, GERSTE, POLENTA & CO**

**Jänner 2012**

Eine große Vielfalt an Fertiggerichten, Convenience- und Tiefkühlprodukten lassen alte Küchenschätze immer mehr in Vergessenheit geraten. Unsere Großmütter und Großväter haben noch den typischen Polentasterz zum Frühstück gekocht und geliebt. Heutzutage ist primär Reis als Getreidebeilage bekannt. Wie man flott und lecker süße und pikante Gerichte aus Amaranth, Quinoa, Polenta, Hirse uva. mehr zaubert, das erfahren Sie auf unserem Kochkurs. Alles was schmeckt darf in den Topf, gestalten Sie mit uns mit!

## **ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN**

**März 2012**

Unser Geschmack, unsere Ernährungsgewohnheiten und unser Körper ändern sich im Laufe der Zeit. Mit Ernährung und typgerechten Gerichten kann man jedes Lebensalter ideal unterstützen. So lassen sich Stress im Berufsalltag, Hitzewallungen in der Menopause, traurige Verstimmungen im Alltag sehr gut ausgleichen und begrenzen. Die TCM ist auch eine Küche für mehr Lebenslust, Individualität ist großgeschrieben. Gehen Sie auf Ihre Bedürfnisse ein und stärken Sie Ihre Gesundheit in jeder Lebenslage und Alter!