

FoodACADEMY

BY ELFE GRUNWALD

Vegane oder vegetarische Kochkurse für Kinder und Erwachsene mit Elfe Grunwald und Maik Parolini

„Wer sich der Gesundheit erwerben will,
der muss sich von der Menge der Menschen trennen.
Denn die Masse geht immer den Weg gegen die reine Vernunft
und versucht immer, ihre Leiden und Schwächen zu verbergen.
Lasst uns nie fragen, was ist das Übliche,
sondern was ist das Beste.“

Lucius Annaeus Seneca

Das Kurs-Angebot:

Auf der Suche nach einem geeigneten Kochkurs? Wir bieten Ihnen ein umfangreiches Kursangebot für Gruppen oder auch für den Single-Haushalt.

Folgend ein paar Beispiele:

BambiniKITCHEN

Bambini Kitchen soll die Freude am Kochen, den Umgang mit natürlichen Zutaten und die Kreativität der Kinder fördern. Spass beim Zubereiten und Dekorieren kombiniert mit einer gesunden und farbenfrohen Ernährung. Eine Geschenk-Idee für Ihren nächsten Kinder-Geburtstag.

<http://www.foodacademy.ch>

Detox -Entgiftung – Entsäuerung

Vitalstoff-Drink – Grüner Smoothie

Obst, Gemüse und Salat zum Trinken. Das Beste Detox-Programm für die Gesundheit. Ein gut gemischter, wohlschmeckender grüner Smoothie ist ein Cocktail voller Antioxidantien und hält zudem noch jung und fit. Er versorgt die Zellen mit dem was sie brauchen und liefert jede Menge Vitamine und Mineralien. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Smoothie-Kombinationen. Wir verarbeiten grünes Blattgemüse, Früchte, Nüsse und Samen. Dünneflüssige Smoothies zum trinken für unterwegs oder zum Sport, sowie salzige und süsse Varianten. Dickflüssige Smoothies und Bowles als Ersatz für eine Mahlzeit. Dieser Kurs eignet sich auch für Gluten-, Lactose- und Ei-Allergiker.

FoodACADEMY

BY ELFE GRUNWALD

Vegane Küche – farbenfrohe Alltagsgerichte

Die vegane Küche bietet vielseitige, köstliche, basische und gesunde Gerichte. Ideal für den Alltag, aber auch wenn spontan Gäste kommen. In diesem Kurs kochen wir leichte aber super leckere, eiweissreiche und vollwertige Gerichte die der ganzen Familie schmecken. Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer mit Lactose- und Ei-Allergien.

Vegane Küche für Gourmets

Ein Ausflug zu Mutter Natur! Eine farbenfrohe Gourmet-Kräuterküche abgerundet mit dem Duft von feinen Aromen!

Immer mehr Menschen befassen sich mit einer gesunden und vollwertigen Ernährung. Der behutsame Umgang mit naturbelassenen Lebensmitteln präsentiert eine abwechslungsreiche und kreative Küche voller Aromen und Genüsse. Die Sonne Schmecken, in diesem Kurs lernen Sie wie man vitaminreiche Gerichte zu einem Vital-Augen-Schmaus zusammenstellt. Für Schlemmer und Feinschmecker. Fremde Aromen kosten, Kräuter und Düfte auseinanderzuhalten und fein damit würzen. Dieser Kurs eignet sich auf für Gluten-, Lactose und Ei-Allergiker!

Glutenfrei und vegan backen

In diesem Kurs lernen Sie was man aus einem Teig alles machen kann. Rezepte die der ganzen Familie schmecken. Brot, Grissini, Pizzette, Apérogebäck und Kuchen, gebacken wird mit vollwertigen Mehlen. Dazu kreieren wir leckere Dips und Füllungen. Nach diesem Kurs können Sie ihre Familie mit einem feinen Sonntagzopf und einer schnell gemachten Konfitüre aus frischen Beeren, Vanille und Zimt überraschen. Dazu bekommen Sie viele Ideen für glutenfreie Pausen-Snacks die sich auch für Kinder eignen.

Vegane Dessert-Kreationen

Köstliche und kreative Süßigkeiten für Naschkatzen, ohne Milchprodukte und Eier. In diesem Kurs lernen Sie wie man leckere Sorbets, Kuchen, Gebäck und Pralinen auf den Tisch zaubert. Gesund naschen und sich dabei wohl fühlen. Desserts und Kuchen die im 7. Himmel schweben lassen. Verwöhnen Sie sich selbst und Ihre Familie mit gesunden Superfood-Kreationen.

Vegane Kuchen und Desserts – fein auch ohne Milch, Eier und Butter!

Lieben Sie den Duft von frisch gebackenen Süßigkeiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Sie backen ohne Eier, Milch und Co. vegane Kuchen, Muffins und Gebäck. Leckere Desserts schnell zubereitet. Dabei lernen Sie rein pflanzliche Alternativen kennen und wissen, wann diese zum Einsatz kommen. Am Schluss des Kurses können Sie eine Auswahl der Backwaren und Desserts mit nach Hause nehmen um Familie und Bekannte zu überraschen.

FoodACADEMY

BY ELFE GRUNWALD

Tapas

Eine Auswahl der besten Rezepte aus Spaniens Tapas-Bars! Für die nächste Party oder einfach um Freunde einzuladen. Zusammen geniessen und feiern.

„Lebe für den Augenblick, denn wer weiss was morgen sein wird“! (eine spanische Redensart)

In diesem Kurs lernen Sie neue Kreationen die verführerisch-köstlich schmecken und mit denen Sie auf jeder Party glänzen könnt. Gekocht wird mit frischen und vollwertigen Bio-Produkten.

Low Carb, aber gesund 😊 Kohlenhydratarmer Ernährung

Low Carb ist in aller Munde. Doch was versteckt sich hinter dem Begriff “Low Carb” und wie funktioniert dieses Ernährungskonzept überhaupt? Low Carb (Englisch: kohlenhydratarmer Ernährung) ist eine langfristige Ernährungsumstellung, die in den vergangenen Jahren mehr und mehr Anhänger gefunden hat.

Sie möchten Ihre Ernährung umstellen und eventuell ein paar Pfunde verlieren? In diesem Kurs befassen Sie sich damit, welche Lebensmittel Sie öfter in Ihren Speiseplan einplanen können und was nur in geringen Mengen auf den Tisch kommen sollte. Zudem erhalten Sie Tipps, wie Sie eine Low Carb-Ernährung langfristig umsetzen.

House-Party – Elfe Grunwald & Maik Parolini

Sie feiern, wir kümmern uns um alles. Wir kochen zuhause in Ihrer Küche und verwöhnen die Gäste mit den feinsten Kreationen aus unserer Gourmet-Werkstatt.

<http://www.foodacademy.ch>

Ob Jubiläum oder Kindergeburtstag, wir haben die passenden Vorschläge. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail.

Foodacademy 41799037797 Mail: welcome@elfegrunwald.com