

FoodACADEMY

BY ELFE GRUNWALD

Firmen-Kochkurse (auch als PDF verfügbar)

Suchen Sie einen besonderen Event für Ihre Firma?

Sie haben ihn gefunden!

Überraschen Sie ihre Mitarbeiter mit einem speziellen Kochkurs für Gesundheit und Wohlbefinden. Neue Produkte kennenlernen oder Altbewährtes wieder entdecken.

Machen Sie eine Reise durch unsere fantastische Erde. Lernen Sie Superfoods, Gewürze, einheimische oder fremde Früchte- und Gemüsesorten kennen.

In Gruppen kochen wir mit unserem Team die köstlichsten Kreationen und inspirieren Sie zu mehr Kreativität in der Küche.

Eine spannende Gesundheitsrevolution!

Eine neue Welt wunderbarer Möglichkeiten wartet darauf erkundet zu werden. Essgelüste genussreich zu befriedigen. Der Schlüssel liegt in unserer farbenprächtigen Vielfalt natürlicher Lebensmittel, auf unserem Planeten.

In unseren Kursen lernen die Teilnehmer:

- Warum Nährstoffdichte so wichtig für den Körper ist.
- Wie man das Immunsystem stärkt.
- Leckere Super-Food-Rezepte zuzubereiten.
- Spontane Geschmackserlebnisse zu kreieren.
- Dekorieren und Anrichten mit Blüten und Kräutern.

Sie bekommen:

- Informationen zu den Inhaltsstoffen
- Köstliche Rezepte
- Give-Aways

Kochkurse:

Kochen mit Naturkraft

Superfoods

Superfoods sind Lebensmittel mit positiver Energiebilanz – beispielsweise grünes Blattgemüse oder buntes Obst und Beerenfrüchte – liefern deutlich mehr Energie, als herkömmliche Lebensmittel. Das heisst, nach der Verdauung bleibt noch Energie übrig. Denn sie enthalten Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Pflanzenwirkstoffe.

Unser Verdauungssystem verbraucht viel Energie. Sobald wir den ersten Bissen zu uns nehmen, verbrauchen wir schon Verdauungsenergie, um die in den Lebensmitteln gespeicherte Energie und zwar die Kalorien in verwertbare, den Körper erhaltende Substanzen umzusetzen.

„Je weniger Energie Sie fürs Verdauen verwenden, desto mehr Energie bleibt für Sie“

Brendan Brazier, Ironman - Triathlon

Bollyfood

Indisch kochen, vegetarisch und vegan

Immer mehr Menschen interessieren sich für die indische Küche. Dieser Kochkurs soll Ihnen Freude an der Kochkunst Indiens vermitteln und zeigen, wie köstlich und entspannend Kochen sein kann. Raffinierte Köstlichkeiten wie Chutneys, Samosas, Dahl Gerichte und Safran-Pistazien-Eiscreme kreieren. Dies gelingt auch Anfängern mühelos.

Fremde Aromen und Gewürze entdecken, in fröhlicher Runde die frisch zubereiteten Speisen geniessen. Düfte von Kardamon, Zimt und Koriander werden Sie begleiten.

Lassen Sie sich in die Welt der indischen Gewürze und Aromen entführen und geniessen Sie die kulinarischen Kreationen.

Kochen ist eine lebenswichtige Fähigkeit,
die wir verloren haben.

Jamie Oliver, englischer Koch

Buchen Sie uns! Ob ein Kochkurs in Zürich, Lugano, Davos oder in Ihrer Nähe.

Wir finden die geeignete Küche für Sie.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Preisangebot.

Herzlichst

Elfe Grunwald-Scirè

Maik Parolini

Ity Tiwari