

Nicht für jeden interessierten European Health Food<sup>®</sup> Teilnehmer ist das Kochen bereits eine Lust. Vielen Personen ist das Kochen in der heutigen Zeit eher ein Stress bereitender und Zeit raubender Faktor, den man zu umgehen versucht oder schnell hinter sich bringen möchte.

**„Kochen macht Freude und gelingt bei jeder Mahlzeit!“**

Das ist eines der Mottos der European Health Food<sup>®</sup> Kochseminare.

In unseren European Health Food<sup>®</sup> - Kochseminaren wird Ihnen eine Einführung in grundlegende Zubereitungsweisen von Lebensmitteln vermittelt – insbesondere von Gemüse, Fleisch/Fisch, Reis, Nudeln und Kartoffeln. Die Auswahl von Gewürzen, Salz und Kräutern wird ebenso erörtert wie die unterschiedlichsten Kochverfahren besprochen werden.

Lassen Sie sich inspirieren und führen. Kochen ist leicht. Kochen macht Freude. Kochen ist pure Lust am Essen. Und richtig angewendet trägt es sogar zur Entschleunigung Ihres Alltags bei.

**Kochen nicht nur als Last und notwendiges Übel zu verstehen, sondern auch als Kreativität und geschmackliche Lust kennenzulernen ist eines der Ziele dieser Seminare.**

**Preis pro Seminar und Person:**

2 Std. - 90,00 €

3 Std. - 130,00 €

4 Std. - 180,00 €