



## **ABENDKURSE in der KOCHARENA**

### **Kurs 1 Gesunde und mediterrane Küche**

Hier kochen Sie in unserer modernen KOCH-ARENA Vor-, Haupt- und Nachspeisen nach vielen Anregungen aus der ursprünglichen Küche. Gleichzeitig erfahren Sie von Ernährungsberaterin Marina Pleger, die den Kurs leitet, etwas über die bedeutenden Inhaltsstoffe dieser Ernährung verbunden mit der entsprechenden Lebensweise.

**3 Abende, jeweils von 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

### **Kurs 2 Pasta Pasta**

Alles rund um die Nudel bietet dieser zeitgemäße Schlemmer-Kurs. So manches Ihrer Leibgerichte ist mit der Nudel schnell bereitet. Nudelgerichte bieten eine Vielzahl von Variationen, die vielseitig mit anderen Gaumenfreuden kombiniert werden können, wie Ernährungsberaterin Marina Pleger, Dozentin dieses Kurses, den Beweis antreten wird.

**3 Abende, jeweils von 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

### **Kurs 3 Asiatische Küche**

**3 Abende, jeweils von 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

### **Kurs 4 Lecker kochen mit wenig Fett**

Eine Fettbewusste Küche muss nicht gleichzeitig auch eine langweilige Küche sein. Das können Sie in diesem Kurs „geschmackvoll“ erfahren! Unter Anleitung von Marina Pleger werden tolle Rezepte mit Vor-, Haupt- und Nachspeise ausprobiert. Außerdem erfahren Sie von ihr mehr über Ihren Fettverbrauch und die Bedeutung der Fette.

**3 Abende, jeweils von 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**



**Kurs 5      Gesunde und mediterrane Küche Teil II mit neuen Rezepten**

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 6      Leichte Sommerküche**

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 7      Pasta Pasta Teil II mit neuen Rezepten**

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 8      Herbstliche Küche**

In diesem Kurs werden von Ernährungsberaterin Marina Pleger alle Vorteile der saisonalen frischen Nahrungsangebote vermittelt. Gerade die Erntedankzeit im Herbst hat da Vieles zu bieten, was Ihren Körper mit seinem Vitaminangebot genau zur richtigen Jahreszeit stärkt und dazu auch noch besonders lecker und anregend für Sie ist.

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 9      Feine Köstlichkeiten aus Neptuns Reich**

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**



### **Kurs 10 Oma's Küche**

Richtig kochen, wie Anno dazumal – das ist gar nicht so schwer. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mal wieder so richtig essen möchten, wie bei Müttern oder bei Oma am Tisch. Ernährungsberaterin Marina Pleger hat die guten alten Rezepte aufgetan und dem Zeitgeist – dem Wunsch nach leichter, bekömmlicher und vitaminreicher Küche – angepasst. Um dies zu erreichen werden Speisen heute nicht mehr stundenlang gekocht, bis alle Vitamine verschwunden sind, um ein Beispiel zu nennen. Bei Fett- und Schmalzzugaben wird sparsam und Figur bewusst dosiert. Frau Pleger zeigt, wie es geht und es trotzdem wie bei Oma schmeckt.

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

### **Kurs 11 Winter- und Weihnachtsküche**

Winterliche Speisen, gemütliches Zusammensein und leckere Plätzchen knabbern. Wenn Sie Lust auf etwas Behaglichkeit haben, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Ernährungsberaterin Marina Pleger zeigt Ihnen, wie Sie auch Ihre Lieben daheim mit dieser Küche in vorweihnachtliche Stimmung versetzen können.

**3 Abende, jeweils von 18<sup>°</sup>-21<sup>°</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**