

## Cook & Taste

### Machen Sie mit bei der „Entdeckungsreise Essen“ mit einem Profi!

*Selbermachen – Entdecken – Sehen – Schmecken – Riechen – Fühlen – Genießen*

**Praktisches Koch-Event** in dem gemeinsam vorbereitet, zubereitet und gegessen wird

- Vollwertige Küche einfach und schnell zubereitet
- Zubereitung alltäglicher Gerichte
- Rezepte und Ernährungstipps die leicht umzusetzen sind bekommen Sie zusammen mit einem Handout der Veranstaltung



### Das Konzept „Dainty-fun-food“ power your ability steht für...

- Dainty** ☞ lecker, delikat, appetitlich
- Fun** ☞ Spaß, Freude
- ctional** ☞ Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt

**Power your ability – Steigere deine Leistungsfähigkeit**

**Start des Projektes:** Januar 2015

**Wo?** In der neuen Lehrküche der Grundschule Oldau

**Termine:** ab dem 14/15.01.2015 jeweils 1 x im Monat

**Uhrzeiten:** von ca. 17.00 Uhr – 20.30 Uhr

**Was wird gekocht?** Regionale und saisonale Lebensmittel die leicht zu Hause nachgekocht werden können

**Für wen?** Alle die Lust auf eine „Entdeckungsreise Essen“ haben, wenig Zeit zum „selber kochen“ haben und eventuell auf bestimmte Kostformen achten wollen.

**Kosten:** ca. 45 € inklusive Lebensmittel; Sie suchen ein passendes Geschenk: **Gutscheine sind ab November 2014 erhältlich.**

*Kochschürzen/Kittel sind selber mitzubringen*

---

### Ziele:

- Verbesserung und/oder Erhaltung des Gesundheitszustandes
  - Ernährungsbildung auf Basis aktueller Erkenntnisse
  - Prävention von Übergewicht und Krankheiten aufgrund falscher (mangelnder) Ernährung
- 

Sie möchten weitere Informationen erhalten? Sende Sie mir gerne eine email an: [info@dafufood.de](mailto:info@dafufood.de)

**Buchen Sie ein Teamevent der besonderen Art: Teamkochen - Ein nachhaltiges Erlebnis zur Stärkung des Teams!** Termine individuell nach Absprache (max. Teilnehmerzahl: 12 Personen)

