

# Gut versorgt mit wenig Zeit

Kochkurse im Rahmen Ihres betrieblichen  
Gesundheitsmanagements



lokal. liebevoll. lecker.



## Ziel des Kurses

Wir zeigen, wie sich eine gute Versorgung mit wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt.

## Unser Kickoff Menü

- Shakshuka mit Couscous
- Frischer Salat im Honig-Senf-Dress
- Joghurt mit Honig und Früchten

## Kursinhalte

- Genussernährung: regional und saisonal
- Konzepte statt Rezepte
- Vorräte, Routinen, Vorkochen



## Wissenschaftliches Fundament

Die Inhalte unserer Kurse sind mit unserer Ernährungswissenschaftlerin, Ulrike Weyer, abgestimmt und basieren auf der „[Planetary Health Diet](#)“ der EAT-Lancet Commission.

## Dokumente

- Willkommensdokument mit Einkaufs- und Utensilienliste im Vorfeld
- Rezept zum Nachkochen und Kursinhalten im Nachhinein

## Digitale Vorteile

- Verbindung schaffen trotz Distanz
- Eigene Küche + eigene Geräte = maximale Lernerfolge

## Nach dem Kickoff möchten Sie mehr lernen?

Lassen Sie uns tiefer eintauchen und Küchenheld\*innen in Ihrem Unternehmen ausbilden.

**90 Minuten**  
**395€ netto**  
**für eine Gruppe\***

\* 15 Gäste = Kochkurs  
> 15 Gäste = Kochshow



# Küchenheld\*innen

Werden Sie Ihr eigener Küchenchef

## Vorräte

Pesto, Chilisauce  
und Apfelmus

## Suppen

Farbenfrohes Dhal  
mit Fladenbrot

## Frühstück

Müsli und  
Crêpes

## Sonntagsbraten

Schmorbraten mit  
Rotkohl

## Gemüsepfanne

Erdnuss-Kichererbsen  
mit Reis

## Salate

Linsensalat mit  
Grillgemüse

## Sauerteigbrot

Grilled Cheese und  
Sandwiches

## Anbauen & Wild

Kräuter, Sprossen,  
Früchte und Pilze

## Lebensmittel

Markt- und  
Öl-Challenge

## Snacks

Energiebällchen und  
Kekse

## Saures

Sauerkraut und  
Pickles

Kurssprache:  
deutsch oder  
englisch

## Monatliche oder vierteljährliche Kurse in Co-Kreation

Wir betrachten Ihre **persönlichen Hürden** sowie Ihren **individuellen Geschmack**.  
Sie wählen die Inhalte und die Reihenfolge.

## Nach- und reichhaltige Speisen

- Inspiriert von **internationalen** Rezepten
- Interpretiert mit **lokalen** Zutaten

## Konzepte und Rezepte

In jedem Kurs erklären wir die Konzepte hinter den Rezepten.  
Das **beflügelt** Sie zum eigenen Küchenchef.

**90 Minuten**  
**395€ netto**  
**für eine Gruppe\***

\* 15 Gäste = Kochkurs  
> 15 Gäste = Kochshow



Wir freuen uns von Ihnen zu hören und uns Ihren Fragen und Anpassungswünschen zu widmen.

Herzliche Grüße,  
Claudia Friedrich and Marion Clerc


*heldenküche*

[www.heldenkueche.net](http://www.heldenkueche.net)

[kontakt@heldenkueche.net](mailto:kontakt@heldenkueche.net)

Nockebyvägen 27

16771 Bromma/Stockholm

 heldenkueche



## Zufriedene Kund\*innen:



Leipziger Stadtwerke



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



European Energy  
Exchange AG



Wittenberg Center  
for Global Ethics

