



KOCHEVENTS

Kochevents

Die Begeisterung für gesunde Ernährung erreicht dann den Höhepunkt, wenn sie durch leckere und genussvolle Kochevents unterfüttert wird. Denn die eigene Gesundheitskompetenz ist die Kombination aus Wissen und Handeln.

Die Kochevents erfüllen damit einen wesentlichen Teil der Gesundheitsförderung der Mitarbeiter, in dem die Verbindung aus gesunder Ernährung und genussvollem Essen praktisch umgesetzt wird.

Beim Kochen werden ganz nebenbei Fragen beantwortet:

Welches Öl und warum? Wie unterscheiden sich die Milchvarianten im Kühlregal? Was mache ich mit den verschiedenen Gemüsen? Wie bereite ich Fisch zu? Welche Gewürze wie einsetzen? Wie spare ich Geld beim Einkaufen? Und was ist dran an den Superfoods? Wie kann ich meine gewohnten Rezepte aufpeppen?

Einfach nur ein bisschen Kochen?

Selbstverständlich ist das Kochen im Berufsalltag ein anderes als am Wochenende oder zu Festtagen – allein schon aufgrund der Zeit, die eine so knappe Ressource ist.

Dennoch ist das Essen und die Lebensmittelauswahl ganz entscheidend dafür, wie man sich fühlt, wie gut man schläft und letztlich auch, wie leistungsbereit und leistungsstark die Mitarbeiter sind.

Kochen im Berufsalltag erfordert also mehreres auf einmal: Schnelle und leicht umsetzbare Rezepte, überall erhältliche und gleichzeitig gesunde Zutaten und – natürlich – ein gutes Bauchgefühl und die Zufriedenheit auf der Zunge! In den Kochevents werden diese Kriterien miteinander genussvoll verbunden und beim gemeinsamen Essen mit allen Sinnen überprüft.

Themenauswahl

Die folgenden Themen sind eine kleine Auswahl:

- Schnelle Alltagsküche
 - Frühlingsküche
- Es gibt noch mehr als das Salz in der Suppe
 - Kochen mit Gewürzen
- Das Immunsystem mit dem Kochtopf stärken
 - Fast-Food statt Junk-Food
 - Brainfood
 - Das kleine 1x1 der Gemüseküche
- Genussvoll und schlank durch den Winter
 - Low Carb-Küche

Gern kochen wir mit Ihnen auch zu anderen Themen.

Die Kosten für ein Kochevent sind abhängig von Ihren Vorstellungen und Wünschen sowie der Ausstattung und der Nutzung einer internen oder externen Küche.

Haben Sie Interesse oder Fragen, kontaktieren Sie uns gern!

Dr. Heike Niemeier
Tesdorfstrasse 11
20148 Hamburg

mobil 0172 413 01 65
fest 040 4293 6970

mail niemeier@heikeniemeier.de
web heikeniemeier.de

