

GESUNDHEIT UND GENUSS

ESSVERGNÜGEN UND GESUNDE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Rosmarie Schindler

dipl. Ernährungsberaterin

Wer Wert auf eine gesunde Ernährung legt, muss nicht zwingend auf den Genuss beim Essen verzichten; denn nur, wenn das Essen uns auch schmeckt, ist die Umstellung auf eine gesündere Ernährungsweise von Dauer.

An der Schachenallee 29/D in Aarau, nur ein paar Schritte von der Hirslanden Klinik Aarau entfernt, treffen Sie auf ein Kochvergnügen der besonderen Art. Susanne Vögeli, Inhaberin der Kochschule COOKUK, und Rosmarie Schindler, dipl. Ernährungsberaterin an der Hirslanden Klinik Aarau, vermitteln Wissen und Anregungen zum Thema GESUNDHEIT UND GENUSS in der Küche.

Diese Kochabende vermitteln Ihnen die Fähigkeit, mit der richtigen Lebensmittelwahl und der passenden Zubereitungsmethode speziell und fein zu kochen. Es wird auf eine fettarme,

gesunde Menüzusammenstellung geachtet. Weiter kommt eine reiche Vielfalt von frischen Kräutern und Gewürzen zum Zuge.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Kurse erhalten zum Beispiel die Gelegenheit, leichte spezielle Menüs kennen zu lernen, die schnell zubereitet sind und eine gesunde Alternative zu Fertigprodukten bieten.

Koch- und Tafelrunde

Die Koch- und Tafelrunde beginnt jeweils mit einem Apéro an der Bar. Danach haben Sie die Gelegenheit, aus den vorgängig besprochenen Rezepten dasjenige auszusuchen, das Sie alleine oder zu zweit zubereiten möchten. Die gut vorbereitete Mise en Place, das Fachwissen und die geschickten Hände von Susanne Vögeli werden dazu beitragen, dass Ihnen das Handwerk des Kochens auch wirklich Freude bereitet. Dazwischen erhalten Sie von Rosmarie Schindler Anregungen und Tipps zu aktuellem Ernährungswissen, passend zum jeweiligen Thema der Kochrunde.





KOCH- UND TAFELRUNDEN GESUNDHEIT UND GENUSS

Keine Angst, das Abwaschen und Aufräumen wird für Sie erledigt, so dass Ihnen genügend Zeit bleibt, die köstlichen Menükomponenten an der gedeckten Tafel auch richtig zu geniessen.

Reich an kulinarischen Ideen und aktuellen Informationen über eine ausgewogene, gesunde Ernährung, werden Sie die Rezepte der Kochrunde zu Hause selbstständig zubereiten und mit gutem Gewissen geniessen können.

**Eine Zusammenarbeit zwischen der
Ernährungsberatung der Hirslanden Klinik
Aarau und der Kochschule COOKUK**

Nächster Kurs:

Mittwoch, 11. Februar 2004

«Schnell, leicht, speziell»

Die Kochkurse vermitteln Ihnen

- Die richtige Wahl der Lebensmittel
- Die passende Zubereitungsmethode
- Eine Auswahl fettarmer und gesunder Menüs
- Gesundes speziell und fein kochen
- Reiche Vielfalt von frischen Kräutern und Gewürzen

Kursbeginn jeweils um 18 Uhr

Preis pro Kurs: Fr. 125.–

Alkoholische Getränke sind im Preis nicht inbegriffen.

Auskunft und Anmeldung Kochkurse

COOKUK

Frau Susanne Vögeli

T **062 823 52 92**

tafelrunde@cookuk.ch

www.cookuk.ch

Ernährungsberatung

Hirslanden Klinik Aarau

Frau Rosmarie Schindler

T **062 836 75 10**