

## Inhalt:



Für kleine Küchenforscher:

- Welche Lebensmittel gibt es?
- Wo kommen sie her und wie bereitet man sie zu?
- Was wächst in welcher Jahreszeit hier in der Region?
- Clever würzen: Was verändert den Geschmack?
- Welches Küchengerät/-werkzeug kommt zum Einsatz?
- Was kann Ihr Kind schon selber kochen?

Wir kochen, backen & zaubern

- Salat & Vorspeise/Suppe
- Pfannengericht
- Dessert
- Getränke
- Gebäck

als Beispiel für ein gesundes Menü.



Es gibt jede Menge Tipps und Rezepte zum Mitnehmen.



Kursleitung: Helgard Vogel  
zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin  
für zeitgemäße Naturheilkunde & Ernährung

Anmeldung:

**AMARANTHI Vitalkostschule**

telefonisch 036427-70400

E-Mail [vogel@amaranthi-vitalkostschule.de](mailto:vogel@amaranthi-vitalkostschule.de)

# Kinder-Kochkurs



Leitzken & Rienermann – Entdecke was Dir schmeckt



Annabel Karmel – Superlecker! Selbst gemacht



## Kinder erobern die Küche

Gute Köche sind bei allen beliebt und bei diesem Kurs lernt Ihr Kind, das Kochen & Backen nicht nur kinderleicht ist, sondern auch riesigen Spaß machen kann. Dabei klären wir gemeinsam, was richtig gute Lebensmittel sind und was eigentlich gesund Essen bedeutet.

Kennt Ihr Kind die vitalen Acht? Ich stelle diese Superhelden anhand einer kleinen Geschichte vor.

Was wächst wann und bei uns in der Nähe? Welche wichtigen Gewürze gibt es und wir verändern sie den Geschmack des Essens? Wir experimentieren mit Gegensätzen und führen eine kleine lustige "Geschmacksschule" durch. Auch eine kleine Einführung in die Welt der Küchengeräte und –werkzeuge ist im Kurs enthalten.

Wir bereiten gemeinsam ein gesundes Menü zu, werden eine richtige Tafel decken und all das Gekochte, Gebackene und Gezauberte mit viel Genuss verspeisen. Der Kurs findet statt, wenn mindestens 6 Kinder (max. 10 Kinder) im Alter von ca. 5-10 Jahren teilnehmen. Kursdauer ca. 3,5 Std.

Die Kosten werden im Kurs entrichtet und enthalten die ges. MwSt.