

Kochkurs Macrobiotik

Der Begriff Makrobiotik (altgriech.: μακρός, makros „groß“, und βιοτικός, biotikos „das Leben betreffend“) entstand in der Antike und bezeichnet eine Lebensweise, die zu einem gesunden, langen Leben führen soll. Die moderne Makrobiotik wurde im Wesentlichen von dem Japaner Georges Ohsawa begründet. Sie ist eine auf taoistischen Lehren und japanischen Traditionen basierende Ernährungs- und Lebensweise.

Beim Macrobiotic kocht Man japanischen Traditionen basierende Ernährungs- und Lebensweise mit Yin und Yang. Menschheit angemessene Hauptnahrungsmittel, Vollkorngetreide basiert, dazu nur Nahrungsmittel aus der Region zur jeweiligen Saison verwenden werden.

Anmeldung und Anfragen bitte über Berlindaisuki

www.Berlindaisuki.de

Phon 01522 9242 689

August Str.9 10117 Berlin

Die Ernährung sei die Grundlage für Glück und Gesundheit!	Naoko Yasuda
Japanische Küche - Macrobiotik	Fa., 10:00-13:15 Uhr
BASIC MACROBIOTIK :	20.01.2011
Vollkornreis	27.10.2011
Miso Soupe	€ 43,00 pro Person
Hijiki	August straße 9 10117
Ohitashi zur diesen Saison	

Kochkurs Japanisch

„Ich hoffe dass ich Menschen helfen konnte, die wahre Freude und Kreativität entdecken, die im Kochen und im Essen liegen“ Alls dreht sich um eines der wohl schönsten Themen: Essen mit allen Sinnen genießen!

<p>Japanische Küche - Sushi - Rollen, was man rollen kann</p> <p>Wenn man Kohlroulade oder Apfelstrudel herstellen kann, kann man auch asiatische "Rollen" herstellen. Dabei ist keine Handgeschicklichkeit gefragt.</p> <p>Wir werden eine umgedrehte Seetangrolle;</p> <p>ein in einer Pfanne gerolltes japanisches Omelette; eine mit Reismudeln, Garnelen, Gemüse und Kräutern gerollte Glücksrolle und eine mit Fleisch und Gemüse gerollte und zubereiten.</p>	<p>Naoko Yasuda</p> <p>Sa., 10:00-13:15 Uhr</p> <p>14.01.2011</p> <p>28.01.2011</p> <p>€ 63,00 pro Person</p> <p>August straße 9 10117</p>
<p>Japanische Küche - Sushi - wenn man Gäste hat ...</p> <p>Wenn man Gäste erwartet, muss man lange Zeit in der Küche kochen. Auch wenn die Gäste da sind, sieht man oft nach dem Ofen. Ich werde Ihnen asiatische Gerichte empfehlen, die leicht in einer großen Menge gekocht und auch kalt angeboten werden können. Wir kochen gemeinsam ein im Holzkasten gepresstes und geschnittenes Sushi.</p>	<p>Naoko Yasuda</p> <p>Sa., 18:00-21:15 Uhr</p> <p>14.01.2011</p> <p>28.10.2011</p> <p>€ 63,00 pro Person</p> <p>August straße 9 10117</p>
<p>Japanische Küche - Sushi - proteinreiche Gemüsegerichte</p> <p>Während die Tendenz des Übergewichts ansteigt, denkt man, dass der Verzehr von Fleisch ungesund ist. Man sollte eigentlich Fleisch auch zu sich nehmen, aber wenn man darauf verzichten will, ist man auf pflanzliches Protein angewiesen. Ich gebe Ihnen einen Tipp, wie man ohne Fleisch und Fisch leckere und geschmackvolle Gerichte zubereiten kann.</p> <p>Wir kochen eine Tofu-Tasche gefüllt mit Gemüse und zubereitetem Reis, einen Tofu-Gemüse-Fladen mit Tonkatsusoße.</p>	<p>Naoko Yasuda</p> <p>Fr., 18:00-21:15 Uhr</p> <p>20.01.2011</p> <p>27.01.2011</p> <p>€ 53,00 pro Person</p> <p>August straße 9 10117</p>

Im Kochkurs sind enthalten:

Kochen unter Anleitung unserer Profiköche

Verarbeitung von frischen Zutaten

Geschäftsbedingungen

Wenn Sie Interesse an unseren Kursen haben, so können Sie Reservierungen persönlich telefonisch und auch online vornehmen. Nach der Reservierungsbestätigung durch uns haben Sie nun 14Tage Zeit, den Kurs zu bezahlen. Dann erhalten Sie von uns die für die Teilnahme nötigen Billets. Die Zahlung muss innerhalb von 14 Tagen erfolgen, sonst geben wir Ihren reservierten Platz automatisch wieder frei. Die Billets können bis 12Tagen vor dem Kurstermin zurückgegeben werden, der betrag wird dann erstattet. Bei Nichtinanspruchnahme verfällt das Ticket. Auch die Anmeldung zum Kochkurs mit einem Gutschein ist verbindlich. Deshalb bitten wir bei Anmeldung mit einem Gutschein um die Zusendung desselben innerhalb von 14 Tagen an unsere Adresse. Die Kurs werden bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 4 Person durchgeführt. Wenn diese Zahl nicht erreicht wird, können die Kurse abgesagt werden. In diesem Fall bis zu Ihrer nächsten Anmeldung. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

Nähe Informationen :

Naoko Yasuda

Lehrerin

Fon : 0151 5240 2982

E-Mail: Naoko.yasuda@web.de