

## Frisches im Frühling

isogm<sup>©</sup>-Angebote im 2. Quartal 2018

- |               |  |                            |
|---------------|--|----------------------------|
| <b>180411</b> | <b>Genießerküche für Berufstätige</b><br>Wie kann ich die schnelle und gesunde Küche ideal in den oft stressigen Arbeitsalltag integrieren und am nächsten Tag eine schmackhafte Pausenmahlzeit mitnehmen? All dies erörtern wir in diesem Workshop und widmen uns ausgewählten Praxisbeispielen.                                    | Mi. 11. April<br>19-22 Uhr |
| <b>180504</b> | <b>Nudelküche – Pasta und Co selbstgemacht</b><br>In Zeiten des Low Carb-Trends sind Nudeln eine oft verpönte Beilage. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie gesunde Pasta selbst herstellen und abwechslungsreich in Ihren Speiseplan integrieren können.   | Fr. 04. Mai<br>19-22 Uhr   |
| <b>180509</b> | <b>Smoothies, Bowls &amp; Co.</b><br>In diesem Workshop erfahren Sie welches Obst und Gemüse sich für die Zubereitung von Smoothies eignet und wie sich dieses schmackhaft kombinieren lässt. Des Weiteren widmen wir uns dem Trendthema Smoothie-Bowls & Co.  | Mi. 09. Mai<br>19-22 Uhr   |
| <b>180517</b> | <b>Gesunde Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen</b><br>Bei rheumatischen Erkrankungen spielt eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle. Wir erarbeiten im Workshop gemeinsam ein entsprechendes Ernährungskonzept und vertiefen dies an praktischen Beispielen.  | Do. 17. Mai<br>19-22 Uhr   |
| <b>180607</b> | <b>Superfoods aus heimischen Gärten</b><br>Superfoods sind in aller Munde. Wie gesund sind sie und müssen diese aus fernen Ländern stammen? Während des Workshops beleuchten wir heimischen Superfoods und bereiten aus diesen diverse Gerichte zu.  | Do. 07. Juni<br>19-22 Uhr  |
| <b>180609</b> | <b>Kräuterwanderung inkl. Küchenpraxis</b><br>Entdecken Sie die heimische Kräutervielfalt bei einer gemeinsamen Begehung des Kräutergartens in der Gruga. Im Anschluss bereiten wir aus den entdeckten Kräutern verschiedene Pestos, Öle & Co. zu.   | Sa. 09. Juni<br>vormittags |
| <b>180614</b> | <b>Die Burgerwerkstatt</b><br>In diesem Workshop bereiten wir gemeinsam unterschiedliche Pattys – sowohl aus Fleisch als Gemüse –, selbstgebackene Brötchen und verschiedene Saucen und Beilagen zu. Kreieren Sie Ihren individuellen Burger und seien Sie gespannt, welche Möglichkeiten es fernab des klassischen Hamburgers gibt. | Do. 14. Juni<br>19-22 Uhr  |
| <b>180621</b> | <b>Vom Fast Food zum Slow Food</b><br>Sie wollen weniger Fast Food essen und hin zur regionalen und nachhaltigen Küche? Dann lassen Sie uns in diesem Workshop gemeinsam die heimischen Lebensmittel betrachten und wie diese in den Alltag integriert werden können.  | Do. 21. Juni<br>19-22 Uhr  |

In unserem interaktiven Gesprächs-Bistro bieten wir Ihnen aktuelle ernährungswissenschaftliche Themen schmackhaft aufbereitet und genussvoll serviert. Wir beleuchten die unterschiedlichsten Themen, probieren und experimentieren im umfassenden Praxisteil und genießen die vielfältigen zubereiteten Speisen bei der anschließenden Verkostung.

Ein Handout inkl. der Rezepte zum Nachkochen für Zuhause erhalten Sie am Ende des Abends.

**Alle Seminare finden im exklusiven Rahmen von maximal 6 TeilnehmerInnen statt, so dass Sie ganz persönlich durch ihren Abend begleitet werden.**  
Wir heißen Sie herzlich Willkommen, Ihre Heike Bornemann und Team

### Informationen und Anmeldung:

E-Mail: [info@isogm.de](mailto:info@isogm.de)  
Mobil: **0160 97555363**  
Webseite: [www.isogm.de](http://www.isogm.de)

**Workshop-Gebühr je 120,- €**  
Incl. Verzehr und Handout

**Standort:**  
Zweigertstraße 8  
45130 Essen

