

Hara Shiatsu Institut

Kochen mit Freunden

Inti Maier

Hara Shiatsu Institut

Mariahilferstr. 115 (im Hof)
1060 Wien

Tel.: 01/595 48 48

Fax: 01/595 48 40

office@hara-shiatsu.at

www.hara-shiatsu.at



Gesundes Kochen
mit Geschmack,
Genuß und
Freude!

Inti Maier

Kochen mit Freunden

„Gesunde Küche muss und darf nicht fad sein!“

Essen ist Kultur und sagt viel aus über die Gewohnheiten, Einstellungen und der Gesundheit einer jeden Gesellschaft. Oder ist es umgekehrt? Wir essen im Schnitt dreimal täglich. Und haben dreimal täglich die Chance, uns etwas Gutes zu tun. Oder auch nicht. Damit die Umsetzung der „gesunden“ Küche leicht fällt und Spaß macht, orientiert sich Inti Maier an den 3 G's: Geschmack, Genuss und Gesundheit ...

Basics

Farblos, fad, zeitaufwendig und teuer. Die klassischen Vorurteile, die oft von der Umstellung auf eine gesunde Vollwerternährung abhalten. In diesem Modul wird aufgezeigt, wie mit wenigen Umstellungen in Küche, Kühlschrank und Speisekammer, eine Grundlage geschaffen wird, um im Alltag zeiteffizient und kostengünstig zu kochen. Wie man Mahlzeiten zusammenstellt, so dass alle essenziellen Nährstoffe abgedeckt sind. Wie man durch eine auf die Jahreszeiten abgestimmte Küche den Organismus stärken und kräftigen kann. Besonders gesundheitsfördernde Lebensmittel werden vorgestellt und spielerisch im Kochprozess integriert. Essen ist Genuss und damit das Essen zum Genuss wird, ist die Freude beim Kochen der eigentliche Meister. Stimmen die Basics ist es ein Kinderspiel farbenfrohe und geschmackvolle Menüs zu zaubern. Wer will kann beim Einkauf am Naschmarkt dabei sein. Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Termin: 21.11. (Sa), 17.00 - 21.00

Kursgebühr: 40.- Euro

Start-Up

Um so kälter es draußen ist, um so wichtiger ist die gute Wärme von innen. Das Frühstück ist der Start in den Tag und entscheidend, ob wir diesen kraftvoll und ausdauernd angehen können. Warme Frühstücksgerichte haben auf der ganzen Welt Tradition, um dem Organismus dauerhaft genügend Energie zuzuführen. Zubereitet werden verschiedene Start-Ups von Miso-Suppe über Linsendal bis Porridge süß und salzig.

Termine: 17.10. (Sa), 8.00 - 11.00

Kursgebühr: 30.- Euro

Gesund mit Haube

4-Gang-Menü „just in time“ serviert, die Suppe mit Schaum und Wurzelstroh, Carpaccio tiefrot, aber ohne Fleisch, knackiges Gemüse in strahlendsten Farben auf 3-Kornrisotto, mit Tofu-Tempeh-Tempura gekrönt. Tarte Tatin ohne Zucker, Ei und Butter. Als Kunstwerk serviert, dass man sich fast gar nicht zu kosten getraut. Tipps und Tricks aus der Profi-Küche gepaart mit Ansätzen aus der Makrobiotik lassen selbst eingeschworene Fleischfresser schwach werden.

Termine: 16.1.10 (Sa), 17.00 - 21.00

Kursgebühr: 40.- Euro

Curry-Curry-Curry

Dank Globalisierung sind unzählige Gewürze aus aller Welt zu uns gekommen, aber wie integriere ich einheimisches Gemüse in traditionelle Gewürzmischungen aus aller Welt. Currys gehören zu den schmackhaftesten Gerichten, die der vegetarische Küche Farbe und Abwechslung verleihen. Indian oder Thai-Curry, das schnelle Curry mit Curry-Paste oder das vier bis acht Stunden Curry mit einer selbstgemachten Gewürzmischung: Wir werden Sie kennenlernen! Natürlich im Ensemble mit Chutney, Papadams und sonstigen würzigen Leckereien.

Termine: 13.2.10 (Sa), 17.00 - 21.00

Kursgebühr: 40.- Euro



Gekocht wird ausschließlich mit Produkten aus biologischem Anbau. Gemüse beziehen wir von Peter Lassnig's Gärtnerhof Ochsenherz (Demeter zertifiziert).

Inti Maier

Inti Maier ist Hara Shiatsu Praktiker und Koch. Oder ist er Koch und Hara Shiatsu Praktiker? Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht auf jeden Fall das Bewusstsein, dass Essen nicht nur Genuss, sondern maßgeblich entscheidend für die Gesundheit und Vitalität eines jeden Menschen ist und selbst schwere Krankheiten durch Ernährungsumstellungen behoben werden können. Als Koch am Hara Shiatsu-Institut verfeinerte Inti in den letzten Jahren seinen Zugang und hat mit seiner Küche nicht nur hunderten hungrigen Studenten immer wieder exzellente, vollwertige Mahlzeiten beschert, sondern durch seinen Ansatz und seine humorvolle Art auch viele davon inspirieren können, ihre Kochgewohnheiten positiv zu verändern.

