



AKE Kochseminar 2023
Anthroposophische Ernährung
mit Getreide & Hülsenfrüchten

AKE Online-Angebote 2023
Kurs und Vortrag



Arbeitskreis für
Ernährungsforschung

Liebe Leserin und Leser,

interessieren Sie sich für eine zeitgemäße anthroposophische Ernährung, die sowohl soziale als auch ökologische Aspekte einbezieht?

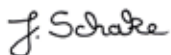
Dann ermöglicht Ihnen der AKE durch seine langjährige Erfahrung im Bereich Weiterbildung, eigene Ernährungskompetenz zu entwickeln oder zu erweitern.

Diesen Sommer bieten wir erstmals ein mehrtägiges Kochseminar auf einem Demeter Hof an.

Unser Online-Angebot im Herbst finden Sie ab Seite 8.

**Wir beraten Sie gerne telefonisch unter:
06101 – 52 18 75**

Mit vielen Grüßen
für das AKE-Team



Judith Schake
Dipl. oec. troph. (FH)

Kochseminar auf einem Demeter Hof

Anthroposophische Ernährung mit Getreide & Hülsenfrüchten

25.-29. Juli 2023

Wie sieht eine Ernährung aus, die alle satt macht, gesund erhält und das Klima schützt? Ein Schlüssel liegt in der Zubereitung von Gerichten mit Getreide und Hülsenfrüchten.

Wir kochen gemeinsam...

In diesem fünftägigen Kochseminar vermitteln wir Ihnen Wissen und Fertigkeiten für eine Speiseplanung aus naturbelassenen vegetarischen wie veganen Lebensmitteln.

Täglich bereiten wir zusammen Gerichte z. B. mit Dinkel, Buchweizen und Hirse sowie Linsen, Kichererbsen und Bohnen zu. Dazu schöpfen wir aus dem saisonalen Angebot an Gemüse und Kräutern für sommerliche Getreidegerichte, Brot-aufstriche und vielem mehr.

Wir vertiefen die Inhalte...

Erfahrene Referent:innen geben Beiträge zu einer nachhaltigen, vollwertigen Ernährung und ihren geistigen Hintergründen. Diese sollen es Ihnen ermöglichen, Ernährung ganzheitlich zu verstehen und individuell zu gestalten.

Wir besichtigen...

Sie erleben einen großen Demeter-Betrieb mit Feldern und Tieren, Backstube und Käserei, Schulbauernhof und Züchtung.

Seminarinhalte

Wir vermitteln Ihnen in Theorie und Praxis verschiedene Aspekte einer nachhaltigen, anthroposophischen Ernährung:

- Getreide und ihre Zubereitung
- Hülsenfrüchte und ihre Zubereitung
- Nahrungspflanzen und ihre Kräfte
- Wirkung pflanzlicher & tierischer Nahrung
- Nachhaltige Ernährung und Landwirtschaft

Methodik

Diese Inhalte gestalten wir methodisch abwechslungsreich:

- Kochen in der Gruppe
- Seminareinheiten
- Gruppenarbeiten
- Saisonale Speiseplanung
- Rezeptbesprechung
- Vergleichende Verkostung
- Hofbesichtigung u.m.



Teilnehmer*innen

Das Kochseminar richtet sich an Fachkräfte aus dem Ernährungsbereich sowie Privatpersonen, die ihre Kenntnisse in der Zubereitung vollwertiger, vegetarischer Gerichte ausbauen möchten.

Neben Köchinnen und Köchen, Hauswirtschaftler:innen und Pädagog:innen aus anthroposophischen Einrichtungen eignet sich das Seminar auch für interessierte Verbraucher.

Die Größe der Gruppe ist begrenzt, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen.



Allgemeines

Veranstaltungsort

Dottenfelderhof

61118 Bad Vilbel

www.dottenfelderhof.de

Buchung eines Zimmer auf dem Dottenfelderhof über den AKE:

Einzelzimmer 38,- Euro

Doppelzimmer: 28,- Euro

(siehe Anmeldebogen)

Der Hof liegt stadtnah in ländlicher Umgebung in Bad Vilbel bei Frankfurt a. M.

Verpflegung

Gekocht wird mit biodynamischen sowie biologischen Zutaten, bevorzugt vom Hof. Die vegetarische und vegane Verpflegung ist im Seminarpreis inbegriffen.



Zeitlicher Ablauf:

Beginn: Dienstag, 25. Juli ab 14.30 Uhr

Ende: Samstag, 29. Juli bis 12.30 Uhr

Gebühren

Gesamtpreis Kochseminar: 690,- Euro

(Mitglieder 675,- Euro)

inkl. Verpflegung, Unterlagen, umfangreicher
Rezeptmappe und Teilnahmebestätigung

Rücktritt

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn der Koch-
schulung wird eine Bearbeitungsgebühr von 20%
fällig. Nach diesem Termin ist ein Ersatzteilneh-
mer zu stellen oder es sind 50% der Kosten zu
tragen.

Änderungen vorbehalten

Online-Kurs

Lebensmittel und Ernährung anthroposophisch betrachtet

Vorträge, Gespräche, Übungen

Wir bieten Ihnen erneut einen Kurs im Online-Format an, diesmal über wichtige Lebensmittelgruppen, ihre Bedeutung für eine gesunde Ernährung mit Hinweisen zur praktischen Umsetzung.

Die vier Abende beinhalten jeweils einen Vortrag mit Gespräch und Übung. Der Kurs richtet sich an alle an der anthroposophischen Ernährung Interessierte.

1. Abend: 12. Oktober 2023

Zucker und süße Alternativen –
was bewirken sie, wie geht man damit um?

mit Dr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin

2. Abend: 19. Oktober 2023

Kräuter und Gewürze – Anregung für die Sinne

mit Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin

3. Abend: 2. November 2023

Lebensprozesse und ihr Bezug zur Ernährung

mit Marianne Nitsche, Dipl. Volkswirtin, Referentin

4. Abend: 9. November 2023

Saisonale Speiseplanung –
vegetarisch und nachhaltig

mit Heidi Leonhard, Referentin für nachhaltiges Kochen

Gebühr: 240,- Euro (Mitgl. 228,-)

Inkl. Unterlagen und Teilnahmebestätigung

Zeit: donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Live-Übertragungen via Zoom

Anmeldung: über das Formular S. 11 oder im AKE

Online-Vortrag

mit Dr. Petra Kühne

Ernährung im Alter - Gesundheit fördern

16. November 2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Vortrag und Gespräch

Je älter wir Menschen werden, desto wichtiger ist es, auf die besonderen Bedürfnisse bei Ernährung und Gesundheit zu achten. Die Ernährung ist die Basis unseres Lebens, unserer Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

Was ändert sich mit steigendem Lebensalter, worauf sollte geachtet werden?

Gebühr

Vortrag 10,- Euro
(Mitglieder 8,- Euro)

Anmeldung

Email: info@ak-ernaehrung.de
Tel. 06101-52 18 75

Die Vorträge finden als **Live-Übertragung via Zoom** statt. Eine Einladung mit den Zugangsdaten und Nutzungshinweisen wird im Vorfeld per Mail versendet.

Dr. sc. agr. Petra Kühne ist Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des AKE, Autorin verschiedener Ernährungsbücher sowie Referentin für Seminare und Vorträge.



Der Verein

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1970 besteht. Wir befassen uns mit ganzheitlicher, ökologischer Ernährung unter anthroposophischer Ausrichtung.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage, unserem Instagram-Profil, in der Fachzeitschrift Ernährungsrundbrief, in unseren Büchern und persönlich am Telefon.

Die anthroposophische Ernährung

- beachtet die individuelle Verschiedenheit des Menschen
- lässt frei in der Nahrungswahl
- fördert eigenverantwortliche Umsetzung
- hat einen spirituellen Ansatz

Das Dozententeam

- Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin
- Heidi Leonhard, Referentin für nachhaltiges Kochen
- Marianne Nitsche, Dipl. Volkswirtin, langjährig als Erzieherin tätig
- Judith Schake, Dipl. Oecotrophologin
- Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin

Anmeldeformular

Anmeldung für:

- Kochseminar 25.-29.07.23
Zimmer auf dem Hof:
 - Einzelzimmer
 - Doppelzimmer
 - Ich übernachtete woanders
- Online-Kurs 12.10./19.10./2.11./9.11.23
- Online-Vortrag 16.11.23
- Ich bin AKE Mitglied

Name des Teilnehmenden

Beruf/ Arbeitgeber (freiwillig)

Straße

PLZ, Ort

Tel.

Email

Unterschrift / Datum

Falls Rechnungsadresse abweicht, bitte angeben:

Institution/ Firma

Straße

PLZ, Ort

Ansprechpartner (ggf.)

Die Rücktrittsbedingungen sind mir bekannt.

Bitte senden an:

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.
Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel
Email: info@ak-ernaehrung.de





www.instagram.com/ak_ernaehrung/



**Arbeitskreis für
Ernährungsforschung**

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 - 52 18 75

Email: info@ak-ernaehrung.de

www.ak-ernaehrung.de