

*Evelyn Matejka*

natur-verbunden essen

**„Pflanzenbasierte Küche  
für Jedermann/frau“**

*Bei Euch zuhause  
oder in Eurem Gastbetrieb!*

*Private Kochkurse by Evelyn,  
buchbar zwischen  
Dezember 2021 bis April 2022*

EMAIL: [natur-verbunden-essen@gmx.at](mailto:natur-verbunden-essen@gmx.at)

Tel. +43 (0)664 75090769

Jetzt  
buchbar!

Stufe I – II – III zum „Veggie-Führerschein“



# Meine persönliche Motivation ...

- Ich möchte zeigen, dass vegan/vegetarisch für jeden Menschentypen gesund und verträglich und für jeden Geldbeutel erschwinglich sein kann
- Durch meine Küche möchte ich Gesundheit erhalten und Vitalität fördern
- Ich möchte möglichst vielen Menschen Impulse zum Nachdenken geben: über Natur, Tierwohl und eine einfache, zukunftsfähige Lebensweise
- „Low waiste“ und „No waiste“ sind auch in der Küche machbar
- Ich möchte die Teilnehmenden anstecken, mit meinem Spaß am Kochen und meiner Freude am kreativen Gestalten in der Küche
- Die Vielfalt pflanzlicher Lebens-Mittel ist unerschöpflich
- Ich möchte mit euch einfache Gerichte mit heimischen Lebensmitteln aus biologischem Anbau kochen



# Inhalt:

- Einführung & Menüplanung
- Grundlagen der heimischen Waren- und Lebensmittelkunde
- Wie gesunde Ernährung und Gesundheit zusammenhängen
- Empfehlungen für Einkauf und Lagerung von pflanzlichen Lebensmitteln
- Vorbereitung der Zutaten
- Kochen eines 4-gängigen Menüs in der Gruppe
- Gemeinsames Verkosten der gekochten Speisen
- Fragen und Erfahrungsaustausch, Übergabe Rezeptheftchen
- Auf Nachfrage: Individuelle Gesundheits- und Ernährungsberatung



**Dauer: 4-5 Std.**

(vorzugsweise später Nachmittag / Abend)

**130,- € pro Person**  
(ab 4 Teilnehmer/innen)

Zuzgl. Kosten für die  
verarbeiteten Lebensmittel  
+  
Reisekostenbeitrag  
je nach Distanz von meinem  
jeweiligen Standort





