

ALTES WISSEN NEU ENTDECKT ...

Erleben Sie das Zusammenspiel unserer Geschmacksrichtungen und spüren Sie die Auswirkung der thermischen Eigenschaften unserer Nahrungsmittel... und wie dabei der Kochlöffel zum Zauberstab wird.

Alle Speisen bestehen möglichst aus regionalen und saisonalen Zutaten, größtenteils aus ökologischem Anbau sowie Gewürze und Kräuter in hochwertiger BIO-Qualität. Eine weitere tolle Zutat in den Töpfen ist das gereinigte und vitalisierte Trinkwasser aus dem lugewa-Filtersystem.

Kommen Sie zum Kochgenuss zu
**KAIGA Küche & Bad nach Gaildorf
in die Gartenstraße 57**

... hier erleben Sie Isabel Ockert's Kochschule
und auch regelmäßig in der **Kochgalerie im
Bio-Hofgut Hagenbach in Backnang.**



ABLAUF DER KOCH-EVENTS

Es wird geschnippelt, gerührt, gebraten, gekocht, gedämpft, püriert und abgeschmeckt und bei der Vorbereitung der gesunden und zugleich genussvollen Speisen erfahren Sie mehr über das Kochmanagement, vieles zur Warenkunde und die Grundlagen einer schnellen und gesunden Küche.

ANMELDUNG UND INFOS

Ernährungsberatung & Kochschule
Isabel Ockert
Am Brünstberg 12
D-74429 Sulzbach-Laufen

Telefon +49 (0)7976 910818
Telefax +49 (0)7976 910819
Email info@isabel-ockert.de



Isabel Ockert

Ganzheitl. Ernährungsberaterin und
Buchautorin des 5elemente Rezeptbuches
bringt Sie beim Kochen ganz in Ihr Element!

Weitere Informationen unter
www.kocherlebnisse.de
www.isabel-ockert.de

Die Kurse in Backnang finden im
Bio-Hofgut Hagenbach statt und in Gaildorf bei
unserem Kooperationspartner:

KAIGA...
Küche & Bad

Gartenstraße 57 · 74405 Gaildorf
www.kaiga.de

 **Isabel Ockert**
Kochschule



Kochschule bei **KAIGA Küche & Bad**
in Gaildorf sowie Kochkurse in der Kochgalerie
im **Bio-Hofgut Hagenbach in Backnang**

... hier stehen **GENUSS** und **BEKÖMMLICHKEIT**
im Mittelpunkt

Kochkurs - Programm
Februar - Juli 2012



FEBRUAR

Dienstag, 07.02.2012 19.00 – 22.00 Uhr
KOCHKURS 5-Elemente-Winterküche
in Backnang im Hofgut Hagenbach

MÄRZ

Montag, 12.03.2012 18.30 – 21.30 Uhr
VHS-Kurs zum Schmankerl-Preis
KOCHKURS Wirbel um den WOK**

Samstag, 17.03.2012 10.00 – 18.00 Uhr
TAGESSEMINAR Theorie und Kochpraxis
Balance im Säure-Basen-Haushalt
in Backnang im Hofgut Hagenbach

Montag, 26.03.2012 19.00 – 22.00 Uhr
KOCHKURS 5-Elemente Frühlingsküche
Dörfler - Kuchen nach Maß in Blaustein bei Ulm

APRIL

Samstag, 14.04.2012 15.00 – 20.00 Uhr
5 - ELEMENTE - BASENKÜCHE
Vortrag und Workshop im Kochclub Mallorca im
Life in Balance Zentrum

Freitag, 20.04.2012 19.00 – 22.00 Uhr
KOCHKURS 5-Elemente-Frühlingsküche
in Backnang im Hofgut Hagenbach

MAI

Montag, 14.05.2012 18.30 – 21.30 Uhr
VHS-Kurs zum Schmankerl-Preis
KOCHKURS Schnelle und gesunde Alltagsküche**

JUNI

Donnerstag, 28.06.2012 18.30 – 21.30 Uhr
VHS-Kurs zum Schmankerl-Preis
KOCHKURS Antipasti, Party- & Fingerfood**

JULI

Freitag, 06.07.2012 15.00 – 18.00 Uhr
VHS-Kurs zum Schmankerl-Preis
KINDERKOCHKURS Nudelhits für Kids**

Donnerstag, 12.07.2012 19.00 – 22.00 Uhr
KOCHKURS 5-Elemente-Sommereküche
in Backnang im Hofgut Hagenbach

Sonntag, 22.07.2012 10.00 – 13.00 Uhr
KOCHKURS 5-Elemente-Brunch
in Backnang im Hofgut Hagenbach

ANMELDUNGEN UND INFOS

telefonisch unter +49 (0)7976 910818
oder per E-Mail info@isabel-ockert.de

Für die VHS-Kurse über www.vhs-sha.de

WEITERE ANGEBOTE

- mobile Kochschule
 - Basenfasten - Basenküche
 - Catering & Event-Cooking
 - Ernährungscoaching & Work-Life-Balance
 - Teambuilding-Seminare & Firmen-Events
 - Entwicklung innovativer Speisenkonzepte
 - Aus- und Weiterbildung in Ernährungsberatung
-

DAMPFGAR-VORFÜHRUNGEN

in Gaildorf & Backnang für Kunden des Kooperationspartners Küche & Design KAIGA GmbH (interne Kundenveranstaltungen)

- **Miele-Vorführungen** in Backnang in der Bio-Kochgalerie im Hofgut Hagenbach
26.04.2012 und 15.10.2012
 - **Neff-Vorführungen** in Backnang in der Bio-Kochgalerie im Hofgut Hagenbach
20.03. / 21.05. / 25.09. / 15.11.2012
 - **Kombi-Abende / Miele und Neff-Vorführungen** in Gaildorf bei KAIGA GmbH
16.02. / 20.06. / 08.10.2012
-

Weitere Informationen zu den Koch-Events finden Sie unter www.kocherlebnisse.de

** in Isabel Ockert's Kochschule bei KAIGA in Gaildorf

Der besondere Geschenk-Tipp: Unsere Kochkurs-Gutscheine!