



Kursprogramm

KOCHEN, KRÄUTER & KREATIVES

Kochen & Backen, das zu dir kommt: Hier findest du meine Kocherlebnisse zur Auswahl. Alle Kurse finden auf Anfrage statt – mobil bei dir zuhause oder in der gemütlichen Seminarküche in Wolnzach (max. 8 Personen). Termin, Thema und Umfang stimmen wir individuell ab.

Meine Kocherlebnisse zur Auswahl

Gesunde Familienküche

Einfache und schnelle Rezepte für den Alltag: gesunde, regionale und saisonale Gerichte für die ganze Familie – mit vielen Tipps zu Ernährung, Haushaltsführung und Vorratshaltung.

Gesunde Familienküche: Fingerfood

Die gesunde Familienküche zu Fingerfood umgesetzt – für Feierlichkeiten oder einfach so. Mit Tricks und Tipps für die gesunde Ernährung im hektischen Alltag.

Knödelvariationen

Von einfach bis außergewöhnlich: Resteverwertung in ihrer leckersten Form. Aus Brot und Gebäck rollen wir saisonal passende Knödel – alltagstauglich und für die ganze Familie.

Wir backen unser tägliches Brot selbst

Starter- und Fortgeschrittenenkurs: Wir erkunden Mehlsorten und Sauerteig und backen einfache, gesunde Rezepte für den Alltag – der Duft von frischem Brot inklusive.

Saisonale Lieblingssalate

Mehr Gemüse und Getreide im Alltag: Wir bereiten verschiedene saisonale Salate zu – besprochen und umgesetzt anhand von Ernährungspyramide und Saisonkalender.

Wildkräuterkochschule

Wildkräuter aus Garten, Wiese und Wald: Jedes Kraut wird im Pflanzenporträt vorgestellt und gemeinsam schmackhaft verarbeitet. Von Frühling bis Herbst, saisonal abgestimmt.

Weitere Kocherlebnisse

Gemüse haltbar machen: Fermentieren

Ein alter Trend neu entdeckt: Saisonales Gemüse wird durch Fermentieren fürs ganze Jahr haltbar – gut für Vitaminversorgung und Darmflora. Mit Erklärung und Kostproben.

Asiatische Küche – Teil 1 + 2

Von einfach bis raffiniert: Frühlingsrollen mit Sweet-Chili-Sauce, asiatische Bowl mit selbst gemachter Erdnussauce, Ananassuppe und weitere Köstlichkeiten.

Kartoffel mal anders!

Aus der tollen Knolle zaubern wir Vorspeise, Hauptgericht und Dessert: Kartoffelcurrysuppe, Pflanzlerl, gefüllte süße Knödel und weitere Leckereien für unser Buffet.

Dein Wunschkurs – auf Anfrage

Dein Thema ist nicht dabei? Alle Kurse gibt es individuell zusammengestellt – für Familien, Vereine, Teams und Feiern, auch als Kinderkurs oder Kindergeburtstag. Frag einfach an!

Gesund genießen – dein Kochkurs für Wohlbefinden und Vitalität

„Lass deine Nahrung deine Medizin sein.“ – Hippokrates

Essen ist mehr als Sattwerden. In diesem spezialisierten Ernährungskochkurs zeige ich dir, wie du deinen Körper mit gezielter, leckerer Ernährung unterstützen kannst – alltagstauglich, ohne verstaubte Diätregeln, mit verständlichem Wissen zu den Zusammenhängen und mehreren passenden Gerichten, die wir gemeinsam in entspannter Runde zubereiten. Wähle dein Thema:

- **Endometriose & Entzündungen**

Anti-entzündlich kochen und den Körper sanft entlasten.

- **Wechseljahre & Hormone**

Hormon-Balance auf dem Teller, den Stoffwechsel unterstützen.

- **Diabetes & Blutzucker**

Genussvoll und stabil durch den Tag – ohne Heißhunger.

- **Herz & Blutdruck**

Salzarm, aber geschmacksintensiv – Gerichte, die den Gefäßen guttun.

Im Kurs enthalten

- ✓ Willkommensgetränk

- ✓ Alle Lebensmittelkosten

- ✓ Leihschürze bei Kursen in der Seminarküche

- ✓ Getränke (alkoholfrei)

- ✓ Rezepte per Mail zum Download

- ✓ Ein Event, das in Erinnerung bleibt

So funktioniert's

- **Mobil oder Seminarküche**

Ich komme mit allem, was wir brauchen, zu dir – nach Rücksprache – oder du kommst in meine Seminarküche in Wolnzach (max. 8 Personen).

- **Kurse, Wunschthema & Termin – alles auf Anfrage**

Aktuelle Termine gibt es auf Anfrage: Thema, Umfang und Termin stimmen wir individuell ab. Exklusive Events ab 5 Personen jederzeit buchbar.

- **Einsatzgebiet**

Wolnzach (Hallertau) & Umgebung – z. B. Ingolstadt, Pfaffenhofen, Freising, München, Regensburg, Landshut ... und überall dazwischen.

Deine Kursleiterin

Sylvia Mauernaier – Hauswirtschaftsmeisterin mit Meisterpreis, Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung, zertifizierte Kräuterpädagogin und zertifizierte Gartenbäuerin. Kochen und Backen ist meine Leidenschaft – und die gebe ich am liebsten weiter.

Lust auf ein Kocherlebnis? Ich freue mich auf dich!

s.mauermaier@gmx.de

Instagram: @mobile_kurse · oder ganz einfach über das Kontaktformular auf meiner Website

