

Batch Cooking – den Alltag erleichtern
Ein 3-Stunden-Online-Showcooking-Workshop
mit Chef & Nutritionist Yuki
am 28.11.2026 11.00 – 14.00 Uhr

Ziel ist es, gesunde Mahlzeiten mit Leichtigkeit vorzubereiten.

Wie kann es gelingen, sich im Alltag trotz wenig Zeit oder begrenzter Energie gesund zu ernähren – ohne Stress, ohne komplizierte Rezepte, ohne täglich lange in der Küche zu stehen? Gerade in Phasen der Krankheit oder der Regeneration wächst bei vielen Frauen der Wunsch nach einer Ernährung, die den Körper stärkt, Energie schenkt und gleichzeitig einfach umzusetzen ist.

In diesem Workshop entdecken wir die zeitsparende Methode des **Batch Cookings** – eine alltagstaugliche Art zu kochen, bei der gesunde Basiszutaten einmal vorbereitet werden und daraus über mehrere Tage hinweg verschiedene Mahlzeiten gekocht werden können. Gemeinsam tauchen wir ein in eine Küche, die nährt, entlastet und Freude macht.

Unter der Anleitung eines erfahrenen **Well-Being-Pflanzenkochs und Nutritionisten** lernen die Teilnehmerinnen praktische Strategien für eine entspannte Wochenküche kennen – von der sinnvollen Vorbereitung über die richtige Kombination von Zutaten bis hin zu einfachen Handgriffen, die den Kochalltag spürbar erleichtern.

Im Mittelpunkt steht eine **basische, entzündungshemmende und vollwertige Pflanzenküche**, reich an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und natürlichen Vitaminen – eine Ernährung, die Energie schenkt, Regeneration unterstützt und das allgemeine Wohlbefinden stärkt.

Wir lernen:

- Praktische **Batch-Cooking-Methoden**, um gesunde Mahlzeiten zeitsparend vorzubereiten
- Die **Grundlagen einer ausgewogener, nährstoffreicher Pflanzenküche**
- Inspiration für eine **basische und entzündungshemmende Ernährung**
- **Alltagstaugliche Strategien und kleine Küchengeheimnisse**, die das Kochen spürbar erleichtern – auch an Tagen mit wenig Energie

Es gibt Raum für Fragen, kleine Aha-Momente und einen achtsamen Austausch in einer warmen Atmosphäre.

Ort

zu Hause via Zoom, der Link wird vorab zugeschickt

Koch

Chef **Yuki Jung** // Allyouneedisveg // www.allyouneedisveg.de

Teilnehmerinnen max. 10 Frauen

Spendenbasis

Spendenkonto Deutsche Bank
Cape-Stiftung Stichwort: Batch Cooking
IBAN: DE17 1007 0100 0271 5670 00 BIC: DEUTDEBBXXX