

**Gemeinsam kochen nach  
der Ernährungslehre der  
Fünf-Elemente-Küche**

**Zusammensein – gemeinsam  
etwas tun - gemeinsam essen**



ruth cohn  
institut für **TZI**  
franken

*The art of leading*

**Zusammensein – gemeinsam etwas tun - gemeinsam essen!**

Das möchten wir am 24.09.2022 in der Lehrküche der Wilhelm-Löhe-Schule in Nürnberg!

**Ralf Jakob** (freiberuflicher Erwachsenenbildner mit TZI-Diplom) ist ausgebildeter Ernährungsberater der chinesischen Ernährungslehre. Er wird mit uns den Tag gestalten.

Die Ernährungslehre nach den Fünf-Elementen ist eine wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit den grundlegenden Prinzipien der chinesischen Diätetik (wie die fünf Geschmacksrichtungen oder das Temperaturverhalten der Lebensmittel) werden wir uns an diesem Tag ganz praktisch vertraut machen.

Nach einer theoretischen Einführung werden wir gemeinsam ein vegetarisches Vier-Gänge-Menü mit heimischen Produkten und einem Hauch Exotik zubereiten und gemeinsam verkosten.

Geplant sind:

**Sommerliche Zucchinisuppe mit Kräutern**  
**Hirsebratlinge mit Pilz-Stroganoff**  
**Fenchelsalat mit Apfel und Honig**  
**Dessert**

Die Kosten für das Mittagessen sind in der Teilnahmegebühr bereits enthalten.

**Mitzubringen** sind: (evtl.) eine Schürze, eine kleine Box für etwaige Reste und – wer möchte – ein Lieblingsrezept (bitte in mehreren Kopien)!

Durch kleine Veränderungen wird daraus ein Gericht nach der Fünf-Elemente-Lehre.

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen, Maximal: 16

Bestehende Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben.

**Eingeladen** sind alle, die an Kochen, gemeinsamem Austausch, Themenzentrierter Interaktion, 5-Elemente-Küche und TCM interessiert sind.

**Zeit:** Samstag, **24.9.2022**, 10.00 – 15.00 Uhr,

**Ort:** Schulküche der Wilhelm-Löhe-Schule Nürnberg,  
Deutschherrenstr. 10, 90429 Nürnberg

**Gebühr:** 20 €

**Anmeldung** bitte bis spätestens 17.9.2022 an:  
**rci-franken@ruth-cohn-institute.org**