



Bedarfsorientierte Ernährung

Name Andrea Schwyn

Adresse Am Bach 8
8512 Thundorf

Tel. 052 366 32 77
Mobile: 079 773 98 76



E-Mail: info@koch-lust.ch
Homepage: www.koch-lust.ch

Kursangebot

- Essen im Tagesrhythmus des Körpers
- Kochkurse für Gruppen/ Firmen/ Schulklassen
- Kochkurse zu diversen Lebensmittelthemen und Zubereitungsarten
- Referate zum Thema Ernährung

Kurslokal Kochschule, Schulhaus Lustdorf, 8512 Lustdorf

Berufliche Qualifikation Fachlehrerin für Hauswirtschaft, Englisch & Kreatives Gestalten
SVEB 1 für Erwachsenenbildung

Sprachen deutsch, englisch, französisch, italienisch

Besonderes / Persönliches

Mein Beruf entwickelte sich im Laufe der Zeit zu meiner Passion. Alles rund um das Thema Essen interessiert mich. Sei es das Planen eines Anlasses, das kreative Kochen, das Dekorieren des Tisches und der Gerichte oder das lustvolle Geniessen beim Essen.

Und was anschliessend im Körper geschieht mit den Lebensmitteln, ist nicht weniger interessant. Schon Paracelsus sagte: "Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanal ab". Lebensmittel haben durch ihre unterschiedlichsten Zusammensetzungen ganz unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper. Wenn wir Gerichte durch geschickte Kombinationen von Zutaten zusammenstellen, dann schlagen wir zwei Fliegen auf einen Streich. Wir führen uns genussvolles Essen zu, das auch unseren Organen gut tut. Genuss und Gesundheit sind also keine Widersprüche.

In meiner kleinen, aber feinen Kochschule im idyllischen Lustdorf habe ich die Möglichkeit, mein Wissen und meine Freude am Kochen an Sie weiter zu geben und/oder Sie zu verpflegen.

KochLust?