

# Gut und günstig kochen

## ZNS Kochclub Berlin



In dem Seminar lernst Du, **wie Du günstig – aber vor allem gut kochen** kannst – trotz Handicap.

Durch Dein Schädelhirntrauma hast Du körperliche oder kognitive Einschränkungen, die Deine Alltagshandlungen wie z.B. das Kochen erschweren? Du musst vermehrt auf Dein Geld achten und hast die Sorge, dass insbesondere gesunde Lebensmittel teuer sind? Dann kommen Dir vielleicht auch die Folgen bekannt vor. Du:

- Kochst nur noch wenig selbst,
- isst nicht mehr mit Genuss,
- greifst vermehrt zu ungesunden Lebensmitteln,
- hast zwar eine Mikrowelle, nutzt diese jedoch nur zum Aufwärmen von Fast Food.

Langfristig kann dies zu einer Fehlernährung führen.

**Das geht auch anders!**

Wir laden Dich herzlich dazu ein, gemeinsam mit Spaß zu kochen! In der „Kochbar Berlin“ wird geschnibbelt, gerührt, ausprobiert und gemeinsam mit Freude gegessen. Neben dem Kochen gibt es Gelegenheit und Zeit zum Austausch und Vernetzen.

## Das erwartet Dich

An dem Seminartag lernst Du, wie Du

- auch mit kleinem Budget „Fast Good“ statt „Fast Food“ kochst,
- die Mikrowelle zum einfachen und gesunden Kochen einsetzt,
- mit Spaß und Genuss selbst Mahlzeiten zubereitest,
- unterstützende Hilfsmittel nutzen kannst.

## Termine

---

15.03.2025; 10:00-17:00 Uhr

11.10.2025; 10:00-17:00 Uhr

## Ort

---

Berlin; Kochbar

## Preis

---

kostenfrei, incl. Kost

## Anmeldung

---

[www.zns-akademie.de](http://www.zns-akademie.de)